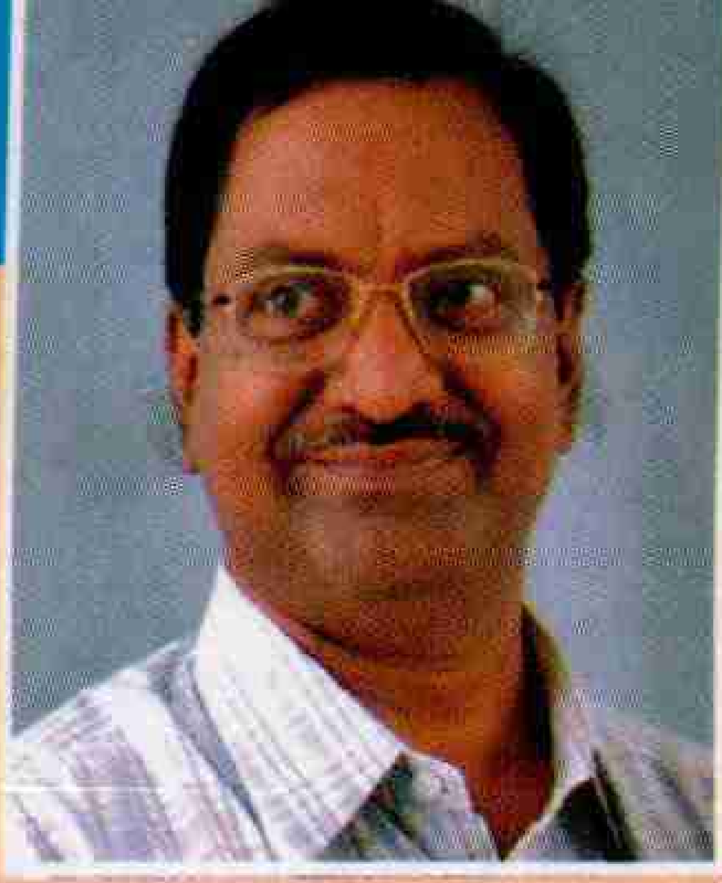




డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.

ఆరోగ్య రహస్యాలు

ఉప్పుతో ముప్పు ఎప్పుడు ?

వండిన వంటకాలు తినకూడదా ?

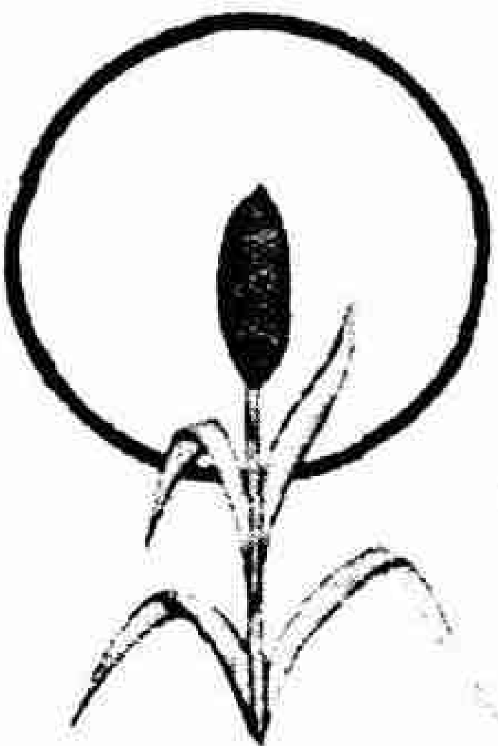
మొలకెత్తిన విత్తనాలు మంచివేనా?

పరగడుపున నీరే తాగాలా ?

వంట నూనెల్లో ఏ నూనె మంచిది ?

ఆరోగ్య రహస్యాలు

రచన
డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్రు, B.A.M.S.,



శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు
డోర్. నెం. 28-3-51, సంజీవయ్య కాలనీ,
అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002

AROGYA RAHASYALU

Written by : Dr. G.V. Purnachandu, B.A.,M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp. Buckinghampet Post Office,
Governorpet, VIJAYAWADA - 2.
Ph : (O) 2577373; Mobile : 94401 72642

1st Edition :
APRIL, 2010
2 nd Edition :
MARCH, 2013
3 rd Edition :
JANUARY, 2014

Price : **75/-**

Cover Design & Type Setting
Madhulatha Graphics,
Vijayawada-2

Printed At :
Ramana Offset Printers
Vijayawada-2.

Published by :
Sree Shanmukheswari Publications
28-3-51, Sanjeevaiah Colony,
Arundelpet, Vijayawada - 520 002.
Ph : 2434320 (O), Cell : 94401 72936

విషయసూచిక...

ఆరోగ్య రహస్యాలు

మనం ప్రకృతికి ఎప్పుడో దూరమయ్యాం.... సహజసిద్ధంగా బ్రతకడం కూడా మరిచిపోయాం. అంతా కృత్రిమం... హడావుడి ప్రపంచం... పోటీ ప్రపంచం... ఉరుకుల పరుగుల కాలం.... పై పై మెరుగులతో బ్రతకడమే గొప్ప... ధనార్జనే ధ్యేయం.... అన్ని విధాల ఉన్నతంగా కనిపించాలన్న తాపత్రయం. పాశ్చాత్య పద్ధతులు పాటిస్తేనే ఆధునికత .... నాగరికత.... వెరసి జనారణ్యంలో దారి తప్పిపోయాం. ఫలితం అనారోగ్యాలు, టెన్షన్లు... మానసిక ఆందోళనలు... వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా సర్వరోగాలు. ఏమిటీ దుస్థితి? ఇది కేవలం చేజేతులా మనం కొని తెచ్చుకున్న అనర్థాలే....

ప్రకృతి సహజంగా బ్రతకడం మరిచిపోయిన మనకోసం.... ప్రకృతి మన ఆరోగ్యం కోసం అందించిన వివిధ ఔషధీయుక్త పదార్థాలను... వాటిని ఉపయోగించి ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్సు లేకుండా ఎన్నో వ్యాధి బాధలను తొలగించుకునే మర్మాలను మీ ముందుంచుతున్నాం....

జీవితంలో ఏది ఉన్నా లేకున్నా ఆరోగ్యంగా ఉంటే చాలు... అన్నింటినీ తిరిగి సంపాదించుకోవచ్చు. కనుక మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి రక్షించే ప్రకృతి సిద్ధమైన, ఆయుర్వేదపరమైన ఎన్నో వైద్య రహస్యాలను అందిస్తున్నాం. అందుకోండి!

అజీర్తికి చక్కటి ఔషధం

★ ధనియాలు, శొంఠిని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒకటి లేక రెండు చెంచాల పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకుని తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. లేకపోతే కారప్పొడిలా అన్నంలో కలుపుకొని కూడా తినవచ్చు. అజీర్తిని పోగొడుతుంది.

కడుపులో పాములకు వాయువిడంగాలు

★ వాయు విడంగాలు (పచారీ కొట్టులో దొరుకుతుంది), సైంధవ లవణం ఇంగువ, వాము, వేపచెట్టు బెరడు కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ చూర్ణాన్ని తేనెతో 1 చెంచానుండి 1/2 చెంచా మోతాదులో పిల్లలతో రోజూ రెండు పూటలా తినిపిస్తే, కడుపులో పాములు చచ్చిపోతాయి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పెద్దవాళ్ళు కూడా వాడుకోవచ్చు.

మూర్ఛకు వస

★ మూర్ఛవ్యాధికి వసకొమ్ము మంచి వైద్యం. వసకొమ్ము, ఏ పచారీ కొట్లో అయినా దొరుకుతుంది. దీనిని మెత్తగా నూరి సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రోజూ 1/2 చెంచా చూర్ణాన్ని తేనెలో కలిపి మూర్ఛ రోగితో తినిపించండి. అవసరమైతే రెండుపూటలా తినిపించవచ్చు. పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, మసాలాలు లేకుండా తేలికగా అరిగే ఆహారం ఇస్తూ ఉండాలి.

★ అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో నొప్పి, పులిత్రేన్పులు, ఆకలి లేకపోవడం వంటి లక్షణాలతో బాధపడేవారికి ఓ చిట్కా ఉంది. ఇంగువ, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, సైంధవ లవణం సమపాళ్ళలో తీసుకొని వీటిని మెత్తగా నూరి కిసిని నీళ్ళు కలిపి పేస్టులా చేసుకోవాలి. ఈ పేస్టును పొట్టమీద పట్టించండి. నెప్పి ఎక్కువగా ఉంటే కొంచెం మందంగా పట్టిస్తే సరిపోతుంది. భోజనానికి ఒక గంటముందు ఇలా పట్టించి నిద్రపోయి లేచి, భోజనం చేయండి. దీనివలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. అదే భోజనం తర్వాత నిద్రపోతే జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది.

చింతతీర్చే చింతాకు

★ చింతాకును నీడలో ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి, సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రెండు చెంచాల పొడిని, చిన్న ముంతలో వేసి, రెండు గ్లాసుల నీరుపోసి, అరగ్లాసు మిగిలేలా మరగించాలి. నీరు పోసినప్పుడు తుప్పు పట్టని నాలుగు అంగుళాల ఇనుప మేకును వేయాలి. చక్కని కషాయం వచ్చాక, మేకును తీసేసి, తుడిచి, మీరు రోజూ వాడుకోవడానికి దాచుకోండి. తర్వాత కషాయాన్ని వడకట్టి అందులో పావుచెంచా పిప్పళ్ళ పొడిని కలిపి, పంచదార వేసుకుని త్రాగాలి. కషాయం కాయడానికి మట్టిపాత్రను మాత్రమే వాడాలి. గుర్తు పెట్టుకోండి. ఇలా తయారుచేసిన కషాయంవల్ల రక్తహీనతను అరికట్టవచ్చును. మలబద్ధకానికి కూడా ఇది మంచి ఔషధం. కామెర్ల వ్యాధిలోను, లివర్‌జబ్బుల్లోను ఇది బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తుంది.

పరగడుపున నీరే తాగాలా?

ఉదయాన్నే, ఇంకా వీలైతే తెల్లవారుఝామున కడుపు నిండా నీళ్ళు తాగమని వైద్యులు చెప్తుంటారు. నిద్రలేస్తూనే తాగాలని కూడా చెప్తారు. ఇక్కడ చాలామందికి కొన్ని సందేహాలున్నాయి.

1) ముఖం కడుక్కోకుండానే పాచినోటితో నీళ్ళు తాగవచ్చా...?
2) నీటికి బదులుగా జావగానీ, పళ్ళరసాలు గానీ, సూపు గానీ తీసుకోవచ్చా...?
3) నీరు తాగంగానే నడవటం, పరిగెత్తడం, జాగింగ్ చెయ్యడం ఇలాంటివి చెయ్యవచ్చా...?
4) ఎన్ని నీళ్ళు తాగవలసి వుంటుంది.

ఈ ప్రశ్నలకి 'వచ్చు' అనేది సమాధానం.

- ప్రొద్దున్నే నీళ్ళు తాగడం వలన శరీరంలోని విషదోషాలు మూత్రం ద్వారా ఫిల్టర్ అయి బైటకుపోతాయి.
- పేగుల లోపల ద్రవపదార్థం ఎక్కువగా వుండటం వలన విరేచనం మృదువుగా అయి, గట్టిగా, రాయిలా, మేక పెంటికల మాదిరిగా "పిట్టం" కట్టకుండా సాఫీగా అయిపోయేందుకు అవకాశం కుదుర్తుంది.
- పాచినోటితోనే నీరు తాగి తీరాలని ఎవ్వరూ ఎక్కడా చెప్పలేదు. ఇంకో పది నిమిషాలు ముందుగానే నిద్రలేచి చక్కగా బ్రష్ చేసుకుని, నాలిక గీసుకుని అప్పుడు తాగినా అంతే పని జరుగుతుంది.
- ఇంకా, ఎంత నీరు తాగాలన్నది ముఖ్యమైన ప్రశ్న. ఎంతయినా తాగవచ్చు-

తాగగలిగినంతమేర! ఎంత ఎక్కువ తాగితే అంత మంచిది- అనే సిద్ధాంతం కూడా ఏమీ లేదు. కడుపునిండా తాగినప్పుడు, పై పొట్టలోని కడుపు, ఈసోఫేగస్, మొదలైన భాగాలలో పెరిగిన ఆమ్లాలు ఈ నీటితో కలిసి పలుచగా అయి, పైత్యం, మంట, గ్యాస్ వంటివి ఏర్పడకుండా వుంటాయి. వాటర్ థెరపీని సరదాగా పాటించాలి గాని, ఛాదస్తంగా చెయ్యకూడదు.

- మొదటిరోజే రెండు లీటర్ల నీళ్ళు తాగెయ్యమంటే అలవాటు లేనివారికి కష్టం. క్రమేణా ప్రతిరోజు కొద్దికొద్దిగా పెంచుకొంటూ అలవాటు చేసుకోవాల్సి వుంటుంది. అన్న ప్రాశన రోజే అరబిందె నీళ్ళంటే ఎలా?
- నీటికి బదులుగా అప్పటికప్పుడు తీసిన తాజా పళ్ళ రసాలను తాగడం కూడా మంచి అలవాటే! విరేచనాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసే శక్తి ఈ పళ్ళరసాలకు బాగా వుంది. అయితే, పేగుపూత, గ్యాస్ట్రబుల్, విరేచనాల వ్యాధులతో బాధపడేవారికి పుల్లని పళ్ళరసాలు పైత్యాన్ని కల్గించవచ్చు. ప్యాక్ చేసి అమ్ముతున్న వాటిని, ఆరోగ్యం కలుగుతుందనే నమ్మకంతో మాత్రం కొని తాగకండి. పళ్ళ రసం కావాలనుకొంటే, అప్పటికప్పుడు పిండుకుని తాగండి.

పుచ్చకాయ, తరుబూజకాయ, బూడిద గుమ్మడి, బొప్పాయి, దానిమ్మ- ఇవి పేగుపూత, అల్సర్లు వున్న రోగులకు కూడా రసాలు తీసి తాగించదగిన పళ్ళు. ఏ సమయంలో అయినా తాగవచ్చు. పరగడుపున అయినా తాగవచ్చు.

జీర్ణకోశాలకు సంబంధించిన బాధలున్న వారు రాగులతో కాచిన జావ (అంబలి) గానీ, సగ్గుబియ్యం జావ గానీ, బార్లీ జావ గానీ తాగితే ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. కేవలం మంచినీటి కన్నా పలుచని మజ్జిగ (లేదా) మజ్జిగ మీద తేరుకున్న నీరు తాగితే ఇంకా ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

- ఈ మజ్జిగ తేటలో, శొంఠి, ధనియాలు, జీలకర్ర మూడింటినీ సమానంగా కలిపి మెత్తగా నూరి, తగినంత ఉప్పు కలిపిన పొడిని కొద్దిగా కలుపుకొని తాగితే జీర్ణకోశవ్యాధులు, వాతవ్యాధుల్లో ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. ఒక గ్లాసు మజ్జిగ లేదా మజ్జిగ తేటలో 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ మోతాదులోలీ పొడిని కలిపి వాడుకోవచ్చు. ఈ పొడిని పళ్ళరసాలలో కూడా కలుపుకొని తాగవచ్చు.

చిన్న మూత్రంలో గ్లాసు మజ్జిగ కలిపిన నీటిని రాత్రంతా వుంచి ఉదయాన్నే తాగితే ఇంకా ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

- నీళ్ళు తాగంగానే వెంటనే ఎక్సర్‌సైజ్‌లు, జాగింగ్‌లకు బయల్దేరకుండా ఐదారు నిమిషాలు కూర్చొని, కడుపులో బరువు సర్దుకున్నాక అప్పుడు కొంతదూరం నడిచి, ఆ తర్వాత జాగింగ్ ప్రారంభిస్తే మంచిది.

ఆయాసం దురదగొండితో దూరం

★ ఆయాసం తరచూ వచ్చేవారికి దురదగొండి విత్తులు వాడితే మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. నల్లగా చిన్న నేరేడు కాయల్లా వుండే దురదగొండి విత్తులను ఆవుపాలల్లో ఉడికించి, పై పొట్టుతీసి, మెత్తగా దంచుకోవాలి. దీనిని నేతిలో వేయించి, బెల్లంపాకంలో వేసి, చిన్నలడ్డూలా చేసుకొని ఉదయాన్నే 1 లేక 2 తిని పాలు త్రాగాలి. ఇలా చేస్తే ఆయాసం, దడ, ఒణుకు తగ్గుతాయి.

గవద బిళ్ళలకు లేపనం

★ గవదబిళ్ళలు బాగా వాచి పోటుపెడుతున్నప్పుడు, పై పూతకు లేపనాన్ని ఒకదాన్ని ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. ఉలువలు, శొంఠి, నల్లజీలకర్రను విడివిడిగా మెత్తగా దంచి, నీళ్ళలో వేసి, బాగా ఉడికించి చిక్కని పేస్టులా చేసుకోవాలి. కొంచెం గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు వాపుమీద ఆరగా ఆరగా రాయండి. గోరువెచ్చగా ఉంటే, బాగా పనిచేస్తుంది. వాపు, నెప్పి త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ ఎవరైనా ఎక్కువగా మాట్లాడుతుంటే వసపోశారా అని అడుగుతారు. పిల్లలకే కాదు, గొంతు బొంగురుపోయి, మాటలు సరిగా రాకపోయినా పెద్దవాళ్ళకు కూడా వసవాడవచ్చు. వసకొమ్ముని అరగదీసి, తేనెతో రంగరించి నాలుకకు రాస్తూంటే ఫలితం బాగుంటుంది.

జున్ను ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

జున్నుని 'పీయూషం' అని సంస్కృతంలోనూ, 'పన్నీర్' అని హిందీలో, 'ఛీజ్'అని, ఇంగ్లీష్‌లోనూ పిలుస్తారు.

ఆవులు లేదా గేదెలు ఈనిన మూడు నుంచి వారం రోజుల వరకూ వచ్చే పాలని 'ముర్రుపాలు' అంటారు. వీటిలో పచ్చుదనం ఎక్కువ వుంటుంది. ఎక్కువ కొవ్వు పదార్థాలుంటాయి.

ఈ ముర్రుపాలలో మామూలు పాలు కలిపి పంచదార (లేదా) బెల్లం వేసి, కాచినప్పుడు, ఈ పాలలోని జున్ను గట్టిగా గడ్డ కట్టుకొంటుంది.

కేలరీలు : జున్నులో 355 కేలరీలున్నాయి. వెన్నపూసలో 716 కేలరీలుంటే, మీగడలో

204 కేలరీలున్నాయి. ఇలా పోల్చి చూసుకొంటే. జున్ను ఈ రెండింటికీ మధ్యగా వుంటుంది. కాబట్టి, ఎక్కువ కేలరీలు అవసరం అయిన వారికి వెన్న జున్ను ఉపయోగపడతాయి. కేలరీలు తగ్గించుకోవాల్సిన వ్యాధులు- షుగర్, స్థూలకాయం, కీళ్ళవాతం వంటి బాధలున్న వారికి జున్ను అపకారం చేస్తుంది. ఇది మౌలికంగా ముఖ్యమైన విషయం.

ప్రొటీన్లు : జున్నులో ప్రొటీన్ల శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇది నాణ్యమైన ప్రొటీన్. శరీరానికి త్వరగా వంటపడ్తుంది కూడా. వెన్నలో గానీ, మీగడలో గానీ ప్రొటీన్ల శాతం చాలా స్వల్పం. జున్నులో 26.4 శాతం వరకూ వున్నాయి. ఈ సంఖ్య జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, పిస్తాపప్పు వంటి ఖరీదైన పప్పులకన్నా ఎక్కువ. సోయాబీన్‌లో మాత్రమే 44.7 శాతం ప్రొటీన్లు వున్నాయి. ఈ పోలికని బట్టి, ప్రొటీన్లు అవసరమైన వ్యక్తులకు ముఖం చిక్కి శల్యమై పోతున్నవారికీ, టీబీ, ఎయిడ్స్ వంటి క్షీణింపచేసే వ్యాధులతో బాధపడే వారికి జున్ను మేలు చేస్తుంది. స్థూలకాయులకు అపకారం చేస్తుంది.

కొవ్వు : వెన్నలో 81 శాతం కొవ్వు వుంటే, జున్నులో 26.9%, మీగడలో 20% కొవ్వ వున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. వెన్న కన్నా జున్ను తక్కువ కొవ్వునే కలిగి వుందనేది ఇక్కడ ముఖ్య విషయం.

జున్నుని నిషేధించవలసిన అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థంగా ఎవరూ భావించ నవసరం లేదు. అలాగే, వ్యామోహం కొద్దీ అతిగా తినడం కూడా మంచిది కాదు.

శరీర పుష్టిని కల్గించడం, వేడిని తగ్గించడం, కడుపులో పైత్యాన్ని తగ్గించడం [ACIDITY], మంచి నిద్ర పట్టించడం, రక్తదోషాలను పోగొట్టడం, గుండెకు బలాన్ని ఇవ్వడం, గొంతుకని శుభ్రం చేసి మంచి స్వరాన్ని కల్గించడం- ఇలాంటి అనేక ఉపయోగాలు జున్ను వలన మన శరీరానికి కలుగుతాయి.

మౌలికంగా జున్ను- ప్రొటీన్లు, కొవ్వు ఎక్కువగా కలిగిన ఆహార పదార్థం కాబట్టి, సహజంగానే కష్టంగా అరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి సరిగా లేని సమయంలో దీన్ని తిన్నప్పుడు వాతదోషం కఫదోషాలు పెరిగి, శరీరం బరువెక్కిపోవడం, విరేచనం కాకుండా బంధించడం, కడుపునొప్పి, కడుపులో పెద్ద బరువు ఏదో తెచ్చిపెట్టినట్లు అన్పించడం... ఇలాంటి బాధల్ని కల్గిస్తుంది. వాతదోషం పెరిగి, కాళ్ళు చేతులు నొప్పులు, కీళ్ళు వాచిపోవడం, నడుంనొప్పి, శరీరం కదలకుండా బిగుసుకు పోయినట్లవడం వంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

అందుకని, జున్ను పాలను కాచేప్పుడే అందులో కొద్దిగా మిరియాల పొడిని

కలిపి జున్ను తయారుచేస్తారు. తేలికగా అరిగేందుకు ఈ మిరియాల పొడి సహకరిస్తుంది. వాతకఫ దోషాలను పెరగకుండా అదుపులో వుంచుతుంది. ఈ బాధలున్నవారు జున్నును పరిమితంగా తినాలి.

ఆ మాత్రం జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, పాత రోగాలు తిరిగి మొదలయ్యేలా చేస్తుందని జున్ను గురించి హెచ్చరిస్తారు వైద్యులు.

ఇది ఎలర్జీని కల్గించే అవకాశం వున్న ఆహారపదార్థం. కొంతమందికి జున్ను సరిపడక పోవచ్చు. శ్లేష్మ వికారాల్ని కల్గించి, దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం ఇలాంటి బాధలు తెచ్చిపెడుతూ వుంటుంది.

కీళ్ళనొప్పులు, నడుమునొప్పి, మెడనొప్పి, ఇతర వాత వ్యాధులు వున్నవారికి జున్ను అపకారమే కల్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తి బాగా వున్నవారికి ఇది అమృతంలా పనిచేస్తుందని చెప్పడం ఇక్కడ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

జున్ను గడ్డితో పాలను విరగ్గొట్టి చేసే "జున్ను స్వీట్"కు ఈ గుణాలేమీ వుండవు. ముర్రుపాలతో తయారయిన జున్ను గురించి మాత్రమే ఇక్కడ మనం చర్చించడం జరిగింది!

పేలను వదిలించే సీతాఫలం గింజలు ....

★ లేత సీతాఫలం ఆకులు, సీతాఫలం గింజలు, సీతాఫలం వేరుని కలిపి మెత్తగా దంచి, కాసిని నీరు పోసి పేస్ట్‌లా చేసి తలకి పట్టించండి. బాగా ఆరినతర్వాత తలంటు పోసుకోవాలి పేలు పత్తాలేకుండా పోతాయి.

మూత్రవ్యాధులకు పల్లేరు

★ మూత్రవ్యాధులకు పల్లేరు చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. పెద్దపల్లేరు కాయలు అని ఉంటాయి. దీనిని కాయలతో సహా మొక్కని పెకలించి, శుభ్రపరిచి, ఎండబెట్టుకోవాలి. దీనిని మెత్తగా దంచి, రెండు చెంచాల పొడిని రెండు గ్లాసుల నీళ్ళలో పోసి, అరగ్లాసునీళ్ళు మిగిలేలా మరిగించాలి. ఇలా మిగిలిన నీరుకు పంచదార కలుపుకొని త్రాగితే, మూత్రంలో రాళ్ళు, మూత్రాశయం నుంచి రక్తస్రావం, చీము కారటం, మూత్రంలో మంట, షుగర్‌వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

షుగర్‌వ్యాధికి చిట్టి వైద్యం

★ నేరేడుగింజలు షుగర్‌వ్యాధికి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గింజల్ని మెత్తగా దంచి అన్నంలో కలుపుకొని తినవచ్చు. లేదా మజ్జిగలో కలుపుకుని త్రాగవచ్చు.

★ మెంతుల్ని మొలకలు కట్టించి, ఎండబెట్టి, దోరగా వేయించి, కారప్పొడిలా తయారుచేసుకొని, షుగర్ తగ్గించుకోవడానికి వాడుకోవచ్చు. అయితే కొంచెం ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే బాగా పనిచేస్తుంది.

★ గింజతీసివేసిన ఉసిరికాయలను, పసుపుకొమ్ములను సమానభాగాలుగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచి చూర్ణంలా చేసుకోవాలి. దీనిని రోజూ అరచెంచానుండి ఒక చెంచావరకు రెండుపూటలా గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగితే, షుగర్‌వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది. షుగర్ కంట్రోలులోకి వచ్చేవరకు దీనితో పాటు మీరు అంతకుముందు వేసుకుంటున్న మందులు వాడుతూ ఉండండి. తర్వాత నెమ్మదిగా మందులు తగ్గించుకోవచ్చు.

★ పుడపత్రి ఆకుకూడా షుగర్‌వ్యాధిని అదుపులో ఉంచడానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. పల్లెటూర్లల్లో రైతులకు బాగా తెలుసు.... పొడపత్రి ఆకులు, మారేడు లేత చిగుళ్ళు, నేరేడు గింజల లోపలి పప్పు, లేత వేప చిగుళ్ళు, పత్తిగింజల లోపలి పప్పును సమాన భాగాలుగా తీసుకుని బాగా ఎండిన తర్వాత మెత్తగా దంచుకోవాలి. ఒక చెంచా చూర్ణాన్ని మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగితే షుగర్‌ని కంట్రోలు చేయవచ్చు. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి, రెండు మూడు పూటలు తీసుకుంటే మంచిది.

పాలు మంచివా? మజ్జిగ మంచివా?

పాలను కాచి, గోరువెచ్చగా అయ్యేంతవరకూ చల్లార్చి కొంచెం మజ్జిగ వేసి తోడు పెడ్తున్నాం. ఈ ప్రక్రియలో జరుగుతున్నదేమిటీ? మజ్జిగలో వున్న లాక్టో బాసిల్లై అనే బాక్టీరియా పాలలోకి ప్రవేశించి అక్కడ- ఒకటి, రెండై... రెండు నాలుగై... ఇలా కణవిభజన ప్రక్రియ ద్వారా పెరిగి, పాలనిండా వ్యాపించి ఒక పెద్ద కాలనీగా ఏర్పడతాయి. ఇవి ఆమ్లగుణం పరిస్థితుల్లో పెరుగుతుంది (ACID FAST BACILLI). కాబట్టి పెరుగు ఆమ్లగుణం (పులుపు) కలిగి, తోడుకొంటుంది.

పాలలో లేనిది, పెరుగులో అదనంగా కన్పించేది ఈ బాక్టీరియా ఒక్కటే! పాలలోని పోషక విలువలన్నీ పెరుగులో యథాప్రకారమే వుంటున్నాయి. ఈ పెరుగుని చిలికి మజ్జిగ చేసుకుంటున్నాం. మజ్జిగలో వుండే పోషక విలువలు పాలలో వుండే పోషక విలువలూ రెండు ఇంచుమించుగా ఒకటే! పెద్దగా తేడా వుండదు. కాబట్టి, పాలు తాగితే లభిస్తాయనుకొంటున్న కేల్షియం వగైరాలన్నీ మజ్జిగ తాగినా లభిస్తాయి అనేది ఇక్కడ గమనించవలసిన అంశం.

హ్యూమన్ న్యూట్రిషన్ అనే గ్రంథంలో పాలు, వెన్న తీసిన మజ్జిగ ఈ రెండింటిలోని న్యూట్రిషన్ విలువల్ని ఇలా ఇచ్చారు. పరిశీలించండి.

	పాలు	మజ్జిగ
కేలరీలు	68	36
నీరు	87	90.5
ప్రొటీన్	3.5	3.5
కొవ్వు	3.9	0.1
కార్బొహైడ్రేట్స్	4.9	5.1
కాల్షియం	118	118
ఫాస్పరస్	93	93
ఇనుము	0.1	0.1
సోడియం	50	130
పొటాషియం	140	140
'ఎ' విటమిన్	160	కొద్దిగా
బి1 విటమిన్	0.04	0.04
బి2 విటమిన్	0.18	0.17
నికోటినిక్ యాసిడ్	0.1	0.1
'సి' విటమిన్	1.0	1.0

ఈ పట్టికని చూశాక, బలాన్ని ఇవ్వడంలో పాలకన్నా మజ్జిగ తక్కువైన పదార్థం ఏమీ కాదని అర్థం అయ్యింది కదా...!

మజ్జిగ తాగితే అదనంగా లభించే లాభాల గురించి ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోవాలి.

1) మజ్జిగలో వుండేవీ, పాలలో లేనివీ బాక్టీరియా ఒకటేనని ముందే చెప్పుకున్నాం. ఈ బాక్టీరియా శరీరానికి ఉపయోగపడేదిగా వుంటుంది. ఇది పేగుల్ని సంరక్షించి పేగులలో వున్న అపకారక బాక్టీరియాలను ఎదుర్కొంటుంది. అందుకని

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మజ్జిగ ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. పాలు అపకారం చేసేవిగా వుంటాయి. ఈ వ్యాధిలో పాలు పూర్తిగా నిషేధం.

2) ఈ ఖరీదైన రోజుల్లో 'మజ్జిగ' ఎక్కువగా తాగాలంటే ఎలా సాధ్యం ? గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మజ్జిగ దొరకడమే కష్టంగా వుంది అని చాలామంది నాతో అన్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇందుకు ఒక ఉపాయం చెప్పింది.

మజ్జిగని కదల్చకుండా అలానే వుంచినప్పుడు పైన పలుచని 'తేటనీరు' తేరుకొంటుంది. దీన్ని 'మస్తు' అంటారు. ఈ తేటని మాత్రమే వంచుకొని, లోపలి మజ్జిగని అలానే వుంచేసి మళ్ళీ మంచినీళ్ళు కలపండి. రెండు మూడు గంటలు ఆగితే మళ్ళీ 'మస్తు' తేరుకొంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఈ తేటని తాగుతూ వుండండి. ఈ తేటలో ఉపయోగకారక బాక్టీరియా ఎక్కువగా వుంటుంది. పైగా మజ్జిగలో చాలా గుణాలు కూడా వుంటాయి.

1) ఇది లివర్, స్ప్లీన్ వ్యాధుల్లో ఔషధంలా పనిచేస్తాయి.

2) చాలా తేలికగా అరుగుతాయి.

3) మామూలు నీటిని తాగడం కన్నా మజ్జిగ కలిసిన నీటిని తాగడం వలన ప్రయోజనం ఎక్కువ.

4) వేసవికాలం ఒక లీటర్ నీటిలో గ్లాసు మజ్జిగ కలిపి నిలవబెట్టుకొని, ఆరగా ఆరగా దాహం అయినప్పుడల్లా తాగుతూ వుంటే దప్పిక తగ్గుతుంది. జీర్ణాశయంలో పైత్యం (ACID) పెరగకుండా వుంటుంది. గుండెకు, పేగులకు, మూత్రపిండాలకు మేలు కల్గిస్తుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

5) తెల్లవారుఝామున నీరు తాగే అలవాటు (WATER THERAPY) వున్నవారు చిన్న కుండలో లేదా ముంతలో కొద్దిగా మజ్జిగ కలిపిన నీటిని రాత్రంతా నిలవబెట్టి ఉదయాన్నే తాగితే ఇంకా ఎక్కువమేలు కలుగుతుంది. మామూలు నీరు తాగడం కన్నా మజ్జిగనీరు తాగడం వలన ఉపకరించే బాక్టీరియాని ఎక్కువగా కడుపులోకి పంపేందుకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

6) మజ్జిగ పులిసిన కొద్దీ పేగుల్లో ఆమ్ల గుణాన్ని పెంచే అవకాశం వుంది. అందుకని, ఏ పూటకు ఆ పూట తోడు పెట్టుకుని, చల్లకవ్వంతో చిలికి, వెన్న తీసి వాడుకొంటే, మజ్జిగకు ఇప్పుడు చెప్పిన గుణాలన్నీ వుంటాయి.

7) మన ఇళ్ళలో ఎక్కువమంది పెరుగును పల్చగా చేసి, నీళ్ళు కలిపి అదే మజ్జిగగా తాగుతుంటారు. ఇది పలుచని పెరుగు మాత్రమే. చల్ల కవ్వం ఉపయోగించకుండా 'మజ్జిగ' తయారుకావు. లేదా మిక్సీని ఉపయోగించి మజ్జిగ చేసుకోవచ్చు.

8) చిలికిన కొద్దీ మజ్జిగలో 'లఘుత్వం' అంటే తేలికగా అరిగే గుణం వస్తుంది. త్రిదోషాలనీ ఉపశమింపచేసే లక్షణం సంక్రమిస్తుంది.

9) పాలు వాతదోషాన్ని పెంచుతాయి. పేగుపూత, గ్యాస్ ట్రబుల్, అమీబియాసిస్, అజీర్తి ఇతర జీర్ణకోశ వ్యాధుల్ని పెంచుతాయి. దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం లాంటి వ్యాధుల్లో అపకారాన్నే చేస్తాయి. కానీ, మజ్జిగ పులవకుండా వున్నవి ఈ వ్యాధులన్నింట్లోనూ ఔషధంలా పనిచేస్తాయి.

10) పాలు కన్నా పెరుగు, పెరుగుకన్నా మజ్జిగ ఉత్తమోత్తమంగా వుంటాయి. పెరుగు కన్నా మజ్జిగ తేలికగా అరుగుతాయి. పెరగు కఫదోషాన్ని పెంచుతుంది. నిద్ర మత్తును తెస్తుంది. కానీ, మజ్జిగ అలా కాదు- వాత, పిత్త కఫాలు మూడింటినీ ఉపశమింపచేసి, వ్యాధికి కారణమయ్యే విషదోషాల్ని పోగొట్టి, ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంలో మజ్జిగని మించిన ఔషధ ఆహారం ఇంకొకటి లేదు.

అయితే, కొంతమందికి మజ్జిగ సరిపడవు. వారు మజ్జిగ తేటని ప్రయత్నించి చూడవచ్చు. అది కూడా సరిపడకపోతే పాలమీద ఆధారపడక తప్పదు.

మజ్జిగలో ఉప్పు వేసుకొనే తాగాలని కొందరిలో ఓ మూఢ నమ్మకం వుంది. పెరుగు లేదా మజ్జిగ వడ్డించేప్పుడు ఉప్పు తీసుకురాకపోతే ఆగ్రహం వస్తుందని వీళ్ళకి. కానీ, మజ్జిగ లేదా పెరుగు అన్నంలో కొంచెం ఓమ పొడిని గాని, జీలకర్ర పొడిని గాని కలుపుకొని చూడండి - ఒకసారి దీని రుచికి అలవాటు పడ్డాక మళ్ళీ మజ్జిగ అన్నంలో ఉప్పు కావాలని అడగరు.

చివరిగా ఒక ప్రశ్న.

'పాలు' రోజుకి ఎంత తాగాలి?

ఇది వయసుని బట్టి నిర్ణయించవలసిన ప్రశ్న. ఎదిగే వయసులో వున్న పిల్లలకు, చంటిపిల్లలకు పాలు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. వయసులోకి వచ్చాక, రోజుకు రెండు గ్లాసుల పాలకన్నా, రెండు కప్పుల పెరుగు ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ పెరుగుకన్నా బాగా చిలికిన మజ్జిగ మేలుచేసేవిగా వుంటాయి. అదీ సంగతి!!

విరేచనాలు తగ్గడానికి ఉపాయాలు

★ మర్రిచెట్టు ఊడల చివర ఎర్రగా ఉండే కొసలు కత్తిరించి తెచ్చి ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి, ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. నీళ్ళ విరోచనాలు అవుతున్నప్పుడు 1 చెంచా పొడిని, కాసిని బియ్యం కడిగిన నీళ్ళలో కలిపి బాగా నూరి చిక్కటి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. కావాలంటే కొద్దిగా పంచదార కలుపుకొని తీసుకోవాలి. తర్వాత బాగా మజ్జిగ త్రాగితే విరోచనాలు కడతాయి. రోజుకు నాలుగయిదుసార్లు ఇలా తీసుకోవచ్చు.

ఎక్కువసార్లు విరోచనాలు అవుతుంటే ఈ క్రింది చిట్కాలు పాటించండి.

★ బాగా మీగడ కట్టిన పెరుగులో తగినంత తేనె వేసుకొని తినండి. విరేచనాలు ఎక్కువ కావు.

★ శొంఠిని నేతిలో వేయించి, దంచి మజ్జిగలో కలిపి కొద్దిగా వేడిచేసి త్రాగండి. కావాలంటే ఉప్పు కలుపుకోవచ్చు.

★ కాచి చల్లార్చిన పాలలో తేనె వేసుకుని త్రాగవచ్చు.

★ పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి పాలలో కలుపుకుని త్రాగితే విరేచనలు కడతాయి.

మొలలు కందతో మాయం

★ మొలలు ఏ స్థాయిలో బాధపెడ్తున్నా కందతో తయారుచేసుకునే ఈ మందును వాడి చూడండి. మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు.

నేతిలో వేయించిన మిరియాల పొడి ఒక కప్పు, అలాగే నేతిలో వేయించిన శొంఠిపొడి రెండు కప్పులు తీసుకోండి. పెద్ద పచారీ కొట్లలో చిత్రమూలం అనే మూలిక దొరుకుతుంది. దొరకకపోతే మిగిలిన వాటితోనే తయారుచేసుకోండి. ఈ చిత్ర మూలాన్ని మెత్తగా దంచి, నాలుగు కప్పులు తీసుకోండి. దొరికితే అడవికంద లేకపోతే మామూలు కందను దంచి ఎనిమిది కప్పులు తీసుకోవాలి. ఈ మొత్తానికి సమానంగా 15 కప్పుల బెల్లం పొడిని కలిపి మళ్ళీ నూరండి. కుంకుడుకాయంత మాత్రలు కట్టి, ఆరబెట్టుకుని, ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఉదయం ఒకటి, రాత్రి ఒకటి మజ్జిగతో తీసుకుంటే, మొలలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

నీటి దోషానికి విరుగుడు

★ కరక్కాయ పైబెరడు, వేపాకు, శొంఠి, శైంధవలవణం, చిత్రమూలం కలిపి, మెత్తగా దంచి పెట్టుకోండి. అరచెంచా పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. కలుషిత నీరు గాని, అపరిశుభ్రమైన ఆహారాన్ని తీసుకున్నపుడు కలిగే విరేచనాలు, వాంతులు, జ్వరం వంటి విషలక్షణాలు రాకుండా ఆగుతాయి.

కీళ్ళవాతానికి మూలికా వైద్యం

★ శొంఠి, నువ్వులు, బెల్లం మూడింటినీ సమానంగా తీసుకుని ఉండలు చేసి ఉదయం, సాయంత్రం కుంకుడు కాయంత ఉండని పాలతో తీసుకుంటే కీళ్ళవాతం తగ్గుతుంది.

★ సన్నరాష్ట్రం అనే మూలిక కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గడంలో బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. దీన్ని మెత్తగా దంచి, ఒక సీసాలో ఉంచుకోండి. రోజూ ఒక చెంచా పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి, అరగ్లాసు నీరు మిగిలేలా మరిగించండి. తర్వాత వడకట్టి త్రాగండి. దీనివలన నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులు, మడమనొప్పి తగ్గుతాయి. నొప్పులు తీవ్రంగా ఉంటే రెండుపూటలా త్రాగండి.

ఇడ్లీ మంచిదా... దోశ మంచిదా...?

కొన్ని ప్రశ్నలు గమ్మత్తుగా వుంటాయి. కాఫీ మంచిదా, టీ మంచిదా... అనీ, చుట్ట మంచిదా... బీడీ మంచిదా... అనీ చాలామందికి అడిగి తెలుసుకోవాలనుంటుంది. వీటికి సమాధానాలు కూడా అంతే విచిత్రంగా వుంటాయి. చుట్ట తాగమని చెప్పమంటారా... బీడీ తాగమని చెప్పమంటారా...!!!

సరే! ఇడ్లీ సంగతి చూద్దాం! ఇది టిఫిన్లలో రారాజు!

మీరు ఎవర్నయినా అడగండి... ఇడ్లీయే గదండీ... అందులో ఏముంటుందీ... "సేఫ్ ఫుడ్" అంటారు. అంటే, దోశలో నూనె పడ్తుంది, ఇడ్లీలో వుండదు... అని వాళ్ళ అభిప్రాయం!

కానీ, మనం ఇడ్లీని ఇడ్లీగా తింటున్నామా.... కొబ్బరి, శనగ చట్నీ కావాలి. సాంబారు కావాలి. అల్లప్పచ్చడి కావాలి. నెయ్యి, కారప్పొడి కావాలి... ఇవి లేనిదే ఇడ్లీని మనం ఊహించలేం కదా... మరి, వీటన్నింటి మాటా ఏమిటీ... అవి కల్గించే అపకారం ఎంత...? ఈ ప్రశ్నకి సమాధానం "ఇడ్లీయే మంచిది" అనే వాళ్ళ దగ్గర లేదు.

అతి 'ఆకలికి పరమాన్నమే మందు'

★ ఆకలి ఎక్కువగా ఉండి ఎంత తిన్నా, ఇంకా తినాలనిపించడం కూడా ఒక వ్యాధే. మసాలాలు, పచ్చళ్ళు అతిగా కారం తినేవారు, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు ఎక్కువగా తినేవారికి ఈ వ్యాధి పట్టుకుంటుంది. ఇలాంటి వారికి పాలలో బియ్యం కలిపి వండిన పాయసాన్ని బాగా నెయ్యివేసి తినిపిస్తే, ఆకలి తగ్గుతుంది. కడుపులో మంట, పైత్యం, ఉడుకు మాయమవుతుంది.

★ పటిక పొడిని బాండీలో వేయించినపుడు మరమరాలు పొంగినట్లు పొంగుతుంది. దీన్ని మెత్తగా నూరి, నీళ్ళలో కలిపి, రోజూ పుక్కిట పడితే నోటిపూత తగ్గుతుంది.

★ టంకణ చూర్ణం లేదా టంకణ భస్మం (ఆయుర్వేద మందుల షాపులో దొరుకుతుంది) అనే తెల్లటి పొడిని తేనెతోగాని, వెన్నతోగాని కలిపి నాలుకమీద పొక్కులు వచ్చినచోట రాయాలి.

పులిపిర్లు పోవాలంటే ...

★ రావి చెక్కని విడిగా పొయ్యిలో కాల్చి మసైన తర్వాత చల్లార్చి ఆ బూడిదను జల్లించి పెట్టుకోవాలి. దీనికి సమానంగా సున్నం కలిపి, వెన్నతో నూరి, చర్మానికి తగలకుండా, పురిపిరిల మీద రాయాలి. పెద్దవి అయితే రాలిపోయే వరకు రాస్తూ ఉండండి.

★ చింతాకును దంచి రసంతీసి, సైంధవ లవణం కలిపి నూరి పేస్ట్‌లా తయారు చేసుకోవాలి. రోజూ పులిపిర్లమీద రాయండి.

★ బొప్పాయి ఆకు, కాయ లేదా చెట్టులో నుంచి కారే పాలను ఒకటి రెండు చుక్కలు తీసుకొని, చీపురుపుల్ల మొనతో పులిపిర్లమీద పెట్టండి. సన్నని పులిపిర్లయితే వెంటనే రాలిపోతాయి.

మొటిమలకు సుగంధిపాలు

★ సుగంధి పాలవేళ్ళు మరికొన్ని ఇతర ద్రవ్యాలు కలిపి తయారుచేసిన శారిబాది రసాయనం ఆయుర్వేద మందుల షాపులో లభిస్తుంది. దీనిని నేరుగా గాని, నీటిలో కలిపిగాని రోజూ రెండుసార్లు త్రాగితే మొటిమలు రావు.

★ చర్మవ్యాధులు ఉన్నవారు వాడుతున్న మందులతో పాటు ఈ రసాయనం కూడా వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

★ వేసవికాలం రోజూ రెండుపూటలా రెండు నుంచి నాలుగు చెంచాల శారిబాది రసాయనం తీసుకుంటే, ఒళ్ళు పేలడం, కురుపులు రావడం, అతిగా చెమటలు పట్టడం, నీరసం, శోష వంటి బాధలుండవు. వడదెబ్బ తగలదు.

ఇదీ...ఇడ్లీ కథ

క్రీ.శ. 11వ శతాబ్దినాటి "మానసోల్లాస" అనే గ్రంథంలో 'ఇద్దరికాల్ని' ఉండ్రాళ్ళ మాదిరి తయారుచేసే వారని ప్రస్తావించినట్లు తెలుస్తోంది.

వాసెనపోలు, ఆవిరికుడుము, ఇడ్డెన... ఇవన్నీ తెలుగువారి ఇడ్లీకి పేర్లు.

తాడిపండు గుజ్జుతో మొదలుపెట్టి, రకరకాలుగా ఇడ్లీలు వేసుకొని తింటూ ఉంటారు మనవాళ్ళు. వేరుశనగ పప్పు, జీడిపప్పు, పెసరపప్పు ఇలాంటి వాటితో కూడా రుబ్బి ఇడ్లీ వేసుకోవచ్చు. ఇండోనేషియన్లు కూడా సోయాబీన్లు, వేరుశనగలతో ఇడ్లీలు చేసుకొని తింటారు.

జిగురుకోసం మినపప్పుని వాడుకొంటూ అందులో రాగి, జొన్న, సజ్జ, వేరుశనగపప్పులు... ఇలా దేన్నయినా కలిపి రుబ్బి చక్కని ఇడ్డెన వేసుకొని తినండి. ఎప్పుడూ ఒకేరకం రుచితో మొహం మొత్తడం లేదా... కొత్తగా ఆలోచిద్దాం. మన ఆలోచన మనకు ఆరోగ్యాన్నిచ్చేదిగా ఉండాలి.

ఇడ్లీలో ఉప్పుడురవ్వే హానికరం అనుకొంటే ఈ ఇడ్లీని నూనెలో వేసి గారెలాగా చేసుకొని తినడం మేలైన ఆలోచన అవదు. అది రెట్టింపు అపకారం కల్గిస్తుంది. మినప్పిండికి బదులుగా మెంతిపిండితో ఇడ్లీవేసుకొని తినడంలో తెలివితేటలున్నాయి.

ఉప్పుడురవ్వకన్నా జొన్న లేదా సజ్జలరవ్వ కలిపి రుబ్బి అల్లం, పచ్చిమిర్చి, మిరియాలు వేసి తయారుచేసిన ఇడ్డెన అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

"పరమాన్నములు దేనె ఫలరస ప్రకరంబు విడ్డనల్ పులగంబు లడ్డువములు-" అంటూ ప్రాచీనకవులు ఇడ్డెనని, పులగాన్ని, లడ్డు- పరమాన్నంతోపాటు ఇష్ట ఆహారంగా పేర్కొన్నారు.

అయితే, ఆనాడు మనవాళ్ళు తిన్న ఇడ్డెన ఇప్పుడు మనం తింటున్న 'ఇడ్లీ' ఒకటి కాదేమోననిపిస్తుంది.

1935లో ప్రచురించిన "వస్తు గుణ ప్రకాశిక" అనే వైద్య గ్రంథంలో ఇడ్డెన గురించి కొన్ని విశేషాలున్నాయి.

"కాఫీ హోటళ్ళలో ఇది ప్రధానమగు ఫలహారపు వస్తువు. ఇరువది సంవత్సరములనుండీ దీనికి కలిగిన ప్రభావము వ్యాప్తి వర్ణనాతీతము. దీనికై ప్రత్యేకముగా ఇడ్లీపాత్రలు బయలుదేరినవి. నాగరికతగల ప్రతి కుటుంబంలోనూ యుదయమునిడ్డెన తయారు చేయుచునే యుందురు" అని!

1938కి 20 ఏళ్ళక్రితం- అంటే 1918 నాటికి తెలుగువారు ఉప్పుడురవ్వ వేసుకొని తయారుచేసిన 'ఇడ్లీ' తినేవారు కాదని, స్వాతంత్ర్యోద్యమ కాలంలో జాతీయతాభావం వలన తమిళులు, బెంగాలీలు, మహారాష్ట్రుల ప్రభావం మనమీద విస్తృతంగా ఏర్పడి ఇడ్లీ, దోసె, ఉప్మా, చపాతి, పూరీలకు బాగా అలవాటుపడ్డాం.

క్రీ.శ.1025 నాటి ఒక కన్నడ గ్రంథంలో పొట్టుతీసిన మినపప్పుని మజ్జిగలో నానబెట్టి, రుబ్బి, కొత్తిమీర, జీలకర్ర, ఇంగువ, మిరియాలు కలిపి ఇడ్డెనగా వేసుకోవడం గురించి వుంది. పులవబెట్టిన బియ్యంతో తయారైన ఉప్పుడురవ్వ ఇడ్లీకన్నా మినప్పిండిలో మజ్జిగ కలిపి తయారుచేసిన ఇడ్డెన ఎక్కువ చలవ చేసేదిగా వుంటుంది కదా... ఆలోచించండి.

"ఇది తేలికగా అరగదు. కాబట్టి, దీన్ని తిన్న తర్వాత కాఫీ తాగితే, జీర్ణశక్తి మరింత మందగించి ఇడ్లీ అపకారం చేస్తుంది." అని "వస్తుగుణ ప్రకాశిక" వైద్య గ్రంథంలో స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు.

ఇడ్లీలో ఉప్పుడు రవ్వ కలుపుతారు. పులవబెట్టిన బియ్యంతో ఉప్పుడు రవ్వ తయారౌతుంది. కాబట్టి ఇడ్లీ సహజంగా పైత్యాన్ని పెంచేదిగా వుంటుంది.

గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్లు వున్న వ్యక్తులు ఇడ్లీ తింటుండగానే గొంతులోనూ, కడుపులో మంట రావడాన్ని గమనించవచ్చు. అలాంటి పులుపు స్వభావం కలిగిన ఇడ్లీ తినగానే, పాలు కలిసిన కాఫీ తాగితే, ఇడ్లీ, కాఫీలు విదుర్ధ పదార్థాలై కలిసి వికటిస్తాయి. "కాఫీ", "టీ"లను ఇడ్లీ తినంగానే తాగకండి అని వివరిస్తోంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

ఉప్పుడురవ్వ, మినప్పిండి... ఇవి రెండూ ఎలర్జీ వ్యాధుల్నీ, కీళ్ళవాత వ్యాధుల్నీ,

రూమాటిక్ వ్యాధుల్ని పెంచేందుకే తోడ్పడతాయి. కాబట్టి ఈ వ్యాధులున్నవారు 'ఇడ్లీ' జోలికి పోకుండా వుంటేనే మంచిది. జీర్ణశక్తి బాగా వున్నవారికే ఇడ్లీ మేలుచేస్తుంది.

ఇంక దోశల సంగతి :-

నాన్‌స్టిక్ పెనాలను వాడుకొంటే, దోశలు నూనె లేనివిగా వుంటాయి. కొంతవరకూ మెరుగు. కానీ, పిండి పులిసిన కొద్దీ దోశెలు మలబంధాన్ని పెంచుతాయి. కడుపు ఉబ్బరం కల్గిస్తాయి. అందుకని, బియ్యం ఎక్కువగా పోసి మినప్పప్పు తక్కువగా 2:3 లేదా 2:4 నిష్పత్తిలో కలిపి అట్లకాడకు గుడ్డ చుట్టి నూనెలో తడిపి పెనం మీద రాసి, పలుచగా వేసిన అట్టు మేలు చేసేదిగా వుంటుంది. దీన్ని బెల్లంతో గానీ, తేనెతో గానీ, అల్లం పచ్చడితో గానీ తింటే తేలికగా అరుగుతాయి. ఎలాంటి దోషాల్ని కల్గించవు. శనగచెట్నీ సాంబార్లతో తింటే పైత్యం చేస్తాయి. ఇప్పుడు మనం కాఫీ హోటళ్ళలో తింటున్నవి గాని, ఎక్కువమంది ఇళ్ళలో వేసుకొంటున్నవి గాని ఇలాంటి అట్లు కావు. కర్ణాటక తరహా దోశలు వాటికి అజీర్తిని పెంచే గుణం మాత్రమే వుంది. అరవవారి ఇడ్లీలు, కన్నడం వారి దోశలు పర్వతాలు ఫలహారం చేయగల్గిన జీర్ణశక్తి వున్నవారికి మాత్రమే మేలు చేస్తాయి. సామాన్య ప్రజానీకానికి హాని చేస్తాయి. ఇడ్లీ కన్నా దోశలో మూడు రెట్లు కేలరీలుంటాయని పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. కాబట్టి, దోశలకు బదులుగా అట్లు వేసుకోవడం ఎలాగో మీ ఇంటి దగ్గర బామ్మగారు ఎవరైనా వుంటే అడగండి. పెద్దవాళ్ళు చక్కగా చెప్పగలుగుతారు.

తెల్లబట్టకు కుక్కపుగాకు

★ కుక్కపుగాకు పొలాల్లో దొరుకుతుంది. దీనిలో ఔషధగుణాలు చాలా ఉన్నాయి. ఈ మొక్కల్ని వేళ్ళతో సహా తెచ్చుకుని, శుభ్రం చేసి ఎండబెట్టుకుని పౌడర్ చేసుకోండి. దీనిని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకొని, పావుచెంచా లేదా అరచెంచా మోతాదులో కషాయం కాచుకుని తీసుకుంటే తెల్లబట్ట తగ్గుతుంది. నేల ఉసిరికను కూడా కలిపి వాడుకుంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. అతిగా తీసుకోవద్దు వేడి చేస్తుంది.

★ తోటకూరని వేళ్ళతో సహా తీసుకుని శుభ్రంచేసి, చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించండి. నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలా మరిగించాలి. తర్వాత వడకట్టి, దీనికి తీపిగాని, ఉప్పుగాని కలిపి త్రాగండి. రెండుపూటలా తోటకూర రసం త్రాగితే, ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల కలిగే తెల్లబట్ట వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది. ఋతుకాలంలో అధిక రక్తస్రావం కాకుండా నివారిస్తుంది.

కామెర్లు తగ్గించే నేల ఉసిరిక

★ నేల ఉసిరిక ఖాళీ ప్రదేశాలలో ఎక్కడయినా దొరుకుతుంది. ఇది లివర్ వ్యాధులకే కాక స్త్రీల గర్భాశయ వ్యాధులమీద పనిచేస్తుంది. వేళ్ళతో సహా ఈ మొక్కలను తీసుకుని ఎండబెట్టి, దంచి ఆ పొడిని ఓ సీసాలో భద్రపచుకోండి. కామెర్లు కలిగినపుడు ఈ పొడిని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని తీసుకున్న తర్వాత బియ్యాన్ని కడిగిన నీటిని త్రాగితే తెల్లబట్ట అవుతున్న వారికి బాగా ఉపయోగ పడుతుంది.

తెల్లజుట్టుకు గుంటగలగర

★ గుంటగలగరను వేళ్ళతో సహా తెచ్చి, ఎండబెట్టుకోండి. దానికి సమానంగా ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయను తీసుకుని మెత్తగా దంచి పొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని అరచెంచా నుండి చెంచా వరకు తీసుకుని పాలలోగాని, నీళ్ళలోగాని కలుపుకుని త్రాగితే రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. ఈ పొడితోబాటు వంగభస్మాన్ని కూడా కలిపి తీసుకుంటే కంటిచూపు మెరుగవుతుంది. శరీరం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. కనీసం ఆరుమాసాలపాటు వాడితే జుట్టు తెల్లబడటం ఆగుతుంది. మొహంపై ముడుతలు పోగొడుతుంది. యవ్వనవంతులుగా ఉంటారు.

వంటనూనెల్లో ఏ నూనె మంచిది!

నూనెల్లో 'మంచి' అనేది పెద్ద బ్రహ్మ పదార్థం. చాలామందికి వంటనూనె విషయంలో కొన్ని నిర్దిష్టాభిప్రాయాలున్నాయి. వాళ్ళలో ఆ అభిప్రాయాలు కలగడానికి వంటనూనెల కంపెనీలు ఇచ్చే ప్రచార ప్రకటనలే కారణం.

ఏదైనా కంపెనీ విపరీతమైన ధర పెట్టి, ఆరోగ్యానికి ఇంతకన్నా మంచిది లేదంటూ ఒక నూనెని విడుదల చేస్తే, ఎక్కువమంది ఆ నూనె కోసం ఎగబడి కొంటారు. తాము తెలివైన వాళ్ళం కాబట్టి ఖరీదు ఎక్కువైనా ఆరోగ్యం కోసం జాగ్రత్తపడ్తున్నాం అనుకొంటూ సంతృప్తిపడతారు. కంపెనీలు సొమ్ము చేసుకోవడానికి తోడ్పడడం కోసమే తప్ప, గుండె జబ్బుని, బీపీ వ్యాధిని తగ్గించే వంటనూనె అంటూ ఏదీ లేదు.

నూనెలో వేయించి వండుకునే ఆహారపదార్థాల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం విషంతో సమానంగా ప్రకటించింది. ఎక్రిలమైడ్ అనే విష రసాయనం నూనెలో వేయించడం

కారణంగా ఆ ఆహార పదార్థంలో తయారౌతుందని, కేన్సర్ వ్యాధికి ఇదే కారణం అవుతోందనీ ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

కాబట్టి, ఐదు లీటర్ల నూనె డబ్బా, పది లీటర్ల నూనె డబ్బాలను కొనే అలవాటుని వదులుకోవడమే మంచిది. “ఏ నూనె మంచిదీ...?” అనే సందేహంతో రకరకాల నూనెల మీద ప్రయోగాలు చేయడం మంచిది కాదు.

ఒక మనిషికి ఒక నెలకి అరకిలోకి మించి నూనె వాడకుండా వుండగలిగితే మీకు ఏ నూనె రుచిగా వుందనిపిస్తే ఆ నూనెని వాడుకోవచ్చు.

నూనెని కొనేప్పుడు ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి :

1) లూజుగా అమ్మే నూనెలు కొనకండి.
2) రిఫైండ్ నూనెలనే వాడండి. ఐఎస్ఐ ముద్రకి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.
3) మీరు ఐఎస్ఐ ముద్రని అడిగినప్పుడు, అది లంచం తీసుకుని తెల్లవారేసరికి ఇచ్చేసే ముద్రేనని, దానికి విలువలేదని వ్యాపారస్తుడు మనల్ని డబాయిస్తాడు. మనం నిజమేననుకొని మోసపోకూడదు.
4) ప్రొద్దుతిరుగుడు పూల నూనె, వివిధ ధాన్యాలలోంచి తీసే నూనెలు (రైస్ బ్రాన్) వగైరా, ఆలివ్ ఆయిల్, ప్రత్తి గింజల నూనె, నువ్వుల నూనె, కొబ్బరినూనె, ఆవనూనె, వేరెశెనగ నూనెలు- ఇవి వంట నిమిత్తం దొరుకుతున్నాయి.

అవకాశం వున్నవారు నూనె గింజల్ని గానుగకు తీసుకువెళ్ళి దగ్గరుండి నూనెని పట్టించుకోగలిగితే, మిగిలిన అన్ని నూనెల కన్నా ఇదే మంచిదని చెప్పాలి. ఎందుకంటే, ఈ కల్తీ యుగంలో ఏ భయంకరమైన విషపదార్థానికి మనం బలి అయిపోతామో తెలియదు కాబట్టి.

సాంప్రదాయికంగా మనకు దొరికే వివిధ నూనెల గురించి ఈ విశేషాల్ని పరిశీలించండి!

1) వేరుశనగనూనె : ఇది కమ్మని రుచి కలిగి వుంటుంది. పులుపు, వగరు, తీపి రుచులు కలగలిసిన రుచిలో వుంటుంది. శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. కడుపులో నులిపురుగులకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది. చర్మవ్యాధులలో మేలు కల్గిస్తుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కానీ, వేడిని పెంచుతుంది. పైత్యాన్ని పెరిగేలా చేస్తుంది. గ్యాస్ట్రబుల్‌కు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి అతి స్వల్పంగా ఈ నూనెని వాడుకోవాలి.

నువ్వులనూనె : ఒకప్పుడు నువ్వుల నూనెనే వంటకాల తయారీకి వాడేవారు. 1920 తర్వాతే వేరుశనగనూనె వాడకం పెరిగింది. ఊరగాయల తయారీకి ఇప్పటికీ వేరుశెనగనూనె కన్నా నువ్వులనూనెకే ప్రాధాన్యతనిస్తారు.

తిలలు అంటే నువ్వులు. తిలల్లోంచి తీసేది కాబట్టి 'తైలం' అయ్యింది.

నువ్వులనూనె తీపి వగరు కలగలసిన రుచిలో వుంటుంది. బాగా వేడిచేసే స్వభావం వుంది దీనికి. చర్మ దోషాలున్నవారికి నువ్వుల నూనె మేలు చేసేదిగా వుంటుంది. జఠరాగ్నిని పెంచుతుంది. అజీర్తిని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణప్రక్రియని పెంపొందిస్తుంది. వాత వ్యాధులున్నవారు- ముఖ్యంగా కీళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు, ఒళ్ళునొప్పులు, మెడనొప్పి- రూమాటిక్ నొప్పులతో బాధపడే వారికి నువ్వుల నూనె మేలుచేస్తుంది. రక్త క్షీణతని కూడా తగ్గిస్తుంది. గొంతును శుభ్రం చేస్తుంది. చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధులలో నువ్వుల నూనె మేలునిస్తుంది. పేగులకు బలాన్ని కల్గిస్తుంది. ఋతుస్రావం సరిగా కానివారికి నువ్వుల నూనె ఉపయోగపడ్తుంది. అయితే, రక్తస్రావం ఎక్కువగా అయ్యేవారికి గర్భవతులకు నువ్వులనూనె వాడించకుండా వుంటే మంచిది.

ఆవనూనె : ఘాటుగా వుంటుంది. అమితమైన వేడిని కల్గిస్తుంది. కఫవ్యాధులు, వాతవ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు తీవ్రంగా వున్నవారికి ఇది మేలు చేస్తుంది. శరీరంలో పరిస్థితిని బట్టి ఎప్పుడు ఏ నూనెను వాడుకోవాలో తెలుసుకొని వాడుకోవడం మంచిది

కడుపులో నులి పురుగులు వున్నవారికి ఆవనూనె ఉపయోగపడుతుంది. మొలల వ్యాధిలో రక్తస్రావం లేనప్పుడు ఆవనూనెని వాడితే నొప్పి, పోటు తగ్గుతాయి.

వ్రణాలు, ఆపరేషన్లు, సెప్టిక్ అయిన సందర్భాల్లో ఆవనూనెతో వంటలు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. కీళ్ళవాపులు, గడ్డలు, పోట్లు తగ్గడానికి ఆవనూనె సహకరిస్తుంది.

అతిగా వాడితే రక్తస్రావం పెరుగుతుంది. ఆవనూనెని ఉష్ణ ప్రకృతి అంటే, వేడి శరీరతత్త్వం వున్నవారికి పెట్టకుండా వుంటేనే మంచిది. ఒకవేళ తినవలసి వచ్చినప్పుడు నెయ్యి వేసుకొని తింటే, విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

ఆలివ్ అయిల్ : ఆలివ్ అయిల్‌లో 'MUFA' ఎక్కువగా వుంటుందని ప్రస్తుతం ప్రాశ్చాత్యదేశాలలో దీని వాడకం ఎక్కువగా కన్పిస్తోంది.

సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ : లైనోలీనిక్ యాసిడ్ అనే రసాయనం ఇందులో వుంటుందని, ఇది రక్తనాళాలలో కొలెస్టరాల్ కొవ్వు పదార్థాలు పేరుకోకుండా చేస్తుందనీ ఇటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

స్థూలకాయం వున్నవారికి ఇది మంచి శుభవార్తే! గుండె జబ్బులు బీపీ వ్యాధులతో

బాధపడే వారికి ఇది మంచి ఉపయోగకరమైన సమాచారమే!

ఏది ఏమైనా, ఔషధ గుణాలున్న ఒక పదార్థాన్ని ఎప్పుడూ పరిమితంగానే వాడుకోవాలి. ఒక ఔషధాన్ని అతిగా వాడితే 'ఓవర్ డోస్' అయి ఎలా వికటిస్తుందో... అలాగే ఔషధ ప్రయోజనాలు కలిగిన ఆహారపదార్థాల్ని పరిమితంగా వాడుకున్నప్పుడే అవి ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. మోతాదు మించి అపరిమితంగా వాడితే ఎక్కువ అపకారం కల్గిస్తాయి.

ఆరోగ్య రహస్యాలు తెలుసుకోవాలని కోరుకునే వారు ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.

జ్ఞాపకశక్తికి బ్రహ్మాండమైన బ్రాహ్మీ రసాయనం

★ చదువుకునే పిల్లలకు, పరీక్షలు, పోటీ పరీక్షలు రాసేవారికి బ్రాహ్మీ రసాయనాన్ని ఒకటి లేక రెండు చెంచాలను కొంచెం నీళ్ళలో కలిపి ఇస్తే, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

★ ఫిట్స్, కొన్ని రకాల మానసిక వ్యాధులు, నరాల జబ్బులు, మెదడు వ్యాధులు, పిచ్చి వంటి వ్యాధులు ఉన్నవారికి బ్రాహ్మీ రసాయనాన్ని వాడితే, త్వరగా తగ్గుతాయి. ఈ జబ్బులకు ఏ మందులు దొరుకుతున్నా, వాటితో పాటు దీనిని తీసుకుంటే కూడా మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

★ నత్తి, మాటలు రాకపోవడం, పిల్లలు డల్‌గా ఉన్నా, బ్రాహ్మీ రసాయనాన్ని వాడితే బాగా పనిచేస్తుంది.

★ పసుపుకొమ్ములు, వసకొమ్ములు, చెంగల్వ కోష్ఠు శొంఠి, నల్లజీలకర్ర, వా..., అతి మధురం, సైంధవ లవణం కలిపి మెత్తగా దంచాలి. వీటిలో శొంఠి, పిప్పళ్ళు, నల్లజీలకర్రను నేతిలో వేయించాలి. దంచిన మొత్తాన్ని సన్నని వస్త్రం లేదా జల్లెడలో జల్లెడ పట్టాలి. ఈ మొత్తం చూర్ణానికి రెట్టింపు నెయ్యి తీసుకుని పొయ్యిమీద పెట్టి, బాగా కాగేంతవరకు కలపాలి. పలచగా కావాలనుకుంటే ఇంకొంచెం నెయ్యి కలుపుకోవచ్చు. దీన్ని రోజూ రెండు చెంచాల మోతాదులో అన్నంలో కలుపుకుని తినవచ్చు. లేకపోతే నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. రోజూ తింటే, జ్ఞాపకశక్తి అమోఘంగా పెరుగుతుంది. దీన్ని కళ్యాణఘృతం అంటారు. బయట కొనే కన్నా ఇంట్లో చేసుకోవడం మంచిది.

విషజ్వరాలకు నేలవేము

★ నేలవేము మొక్క పొలాలగట్ల దగ్గర పెరుగుతుంది. పచారీ కొట్లలో కూడా దొరుకుతుంది. ఇది కటిక చేదుగా ఉంటుంది. దీనిని ఎండబెట్టి, బాగా మెత్తగా దంచి, అరచెంచా పొడిని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే జ్వరాలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా మలేరియా జ్వరానికి బాగా పనిచేస్తుంది.

పళ్ల బిగువుకు పటిక

★ పటిక, కాచు (పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి)ను ఉపయోగించి ఇంటివద్దే మెడికల్ టూత్‌పౌడర్ తయారు చేసుకోవచ్చు. పటికను బూరెల మూకుడులో వేసి బాగా వేయించండి. బాగా పొంగుతుంది. దానికి సమానంగా కాచుకని తీసుకుని, మెత్తగా నూరి, ఓ సీసాలో భద్రపరచుకుని, టూత్‌పౌడర్‌లా వాడుకోండి. పంటికి సంబంధించిన జబ్బులన్నీ తగ్గుతాయి. పళ్ళు కదలడం, ఊడిపోవడం, చిగుళ్ళు వాయడం వంటి లక్షణాలన్నీ మటుమాయమవుతాయి.

సన్నజాజి ఆకులతో ఔషధాలు

★ సన్నజాజి ఆకుల్ని నూరి, రసంతీసి, దానిలో కొద్దిగా మిరియాల పొడి, పిప్పళ్ళపొడి కలిపి తగినంత పంచదార వేసుకోవాలి. దీనికి తేనె కలిపి పావుగ్లాసు వరకు అవసరాన్నిబట్టి త్రాగితే గర్భవతులలో వాంతి, వికారాలు తగ్గుతాయి.

★ వెలగపండు గుజ్జుతో రసంతీసి, దానికి తగినంత పిప్పళ్ళ పొడి, తేనెను కలిపి, రెండు గంటలకు ఒకసారి పావుగ్లాసు మోతాదులో గర్భవతులకు తాగించాలి. వాంతులయ్యేవారికి ఈ చిట్కా బాగా పనిచేస్తుంది. మందు ఖాయిలాలకు మంచి విరుగుడు.

★ విపరీతంగా మందుకొట్టి, ఊగిపోతున్న వారికి, నేతిలో పంచదారవేసి తినిపిస్తే మత్తు దిగుతుంది.

★ మర్రి ఊడల కొనల్ని దంచి, మజ్జిగలో పంచదారతో కలిపి త్రాగిస్తే, మద్యం ప్రభావం తగ్గుతుంది.

★ మద్యపానానికి అలవాటుపడి ఒక్కసారే మానేస్తే, చెడు జరుగుతుందని భావిస్తారు. అయితే ఆయుర్వేదం ఇందుకు చక్కని మార్గం చూపుతుంది. ఈ క్రింది చిట్కాలు పాటించి, మందు మహమ్మారి బారినుండి బయటపడవచ్చు.

★ ఖర్జూరపండ్లు, ద్రాక్ష, చింతపండు, దానిమ్మ గింజల రసం కలిపి, వీటిలో తగిన నీరు పోసి పులుసులా కాయాలి. రోజూ పావుగ్లాసు చొప్పున ఇలా త్రాగితే మద్యం సేవించడంవల్ల కలిగే వికారాలు, వణకు, ఇతర చెడుగుణాలు పోతాయి.

★ ఆయుర్వేద మందులషాపులో దొరికే త్రికటు చూర్ణం దీనికి మూడోవంతు కొలతలో సౌవర్చ లవణం (పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి) కలిపి మజ్జిగతో తీసుకోవాలి. ఇది తాగుడు వలన కలిగే దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. విపరీతంగా త్రాగినవ్యక్తికి కూడా దీనిని ఇవ్వడం మంచిది.

★ ద్రాక్షారిష్ట, మాదీఫల రసాయనం రోజూ వాడితే త్రాగుడు అలవాటు మానేయడం వలన కలిగే దుష్ఫలితాలను అరికట్టవచ్చు.

గోధుమ తింటే విరేచనాలవుతున్నాయా?

కొంతమంది శరీర తత్త్వాలకు గోధుమలు సరిపడవు. దీన్ని గ్లుటెన్ సెన్సిటివిటీ అంటారు. గ్లుటెన్ సెన్సిటివిటీ వలన పేగుల లోపల అలజడి (Imitation) ఏర్పడి, విరేచనాలు, పేగులు శక్తి హీనం కావడం, తిన్నది వంటబట్టక రోగి బలహీనం కావడం, పిల్లలు ఎదుగుదల కోల్పోవడం వంటివి జరుగుతాయి.

ఇది గోధుమలను ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకునే వారికి తరచూ ఎదురయ్యే ఒక సమస్య.

గోధుమలలో గ్లుటెన్ అనే ఒక రకమైన ప్రొటీన్ పదార్థం వుంటుంది. ఇది బార్లీలో కూడా వుంటుంది. అయితే, బియ్యం, రాగులలో వుండదు. బ్రెడ్ తయారీలో ఒక విధమైన మృదుత్వం, నునుపుదనం రావడం కోసం ఈ గ్లుటెన్ తోడ్పడుతుంది.

ఈ రహస్యం కనుగొన్న తర్వాత గ్లుటెన్ శాతాన్ని పెంచేవిధంగా గోధుమ విత్తనాలను అభివృద్ధి పరిచి వ్యాపార ప్రయోజనాలు నెరవేర్చుకోగలిగారు.

అయితే, గ్లుటెన్ శరీరానికి సరిపడని వారి సంఖ్య కూడా అలాగే పెరుగుతూ వుండటంతో ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు పునరాలోచనలో పడ్డారు.

బిస్కట్లు, బ్రెడ్ తయారీలో మైదా పిండి ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తోంది. మైదా అనేది తెల్లని, మెత్తని గోధుమపిండి. 'చక్కి' అనే యంత్రం ద్వారా గోధుమ పై పొరల్ని తొలగించి, గోధుమ లోపల వుండే పిండి పదార్థాన్ని మాత్రమే తీసుకొంటారు.

ఇదీ 'మైదా' అంటే! పూరీలు, రుమాల్ రోటీలు, పుల్కాలు, బిస్కట్‌లు, బ్రెడ్‌ల తయారీలో ఈ మైదా వాడకం ఎక్కువ. జిగురు ఎక్కువగా వుండటం, నునుపుదనం అనేవి దీనిలోని గ్లుటెన్ కారణంగా లభిస్తున్నాయి.

మామూలు గోధుమపిండిలో గోధుమల పైన పొరలు తీసేయకుండా వుంచుతారు కాబట్టి, మైదాపిండి అంత నునుపుగా గోధుమపిండి వుండదు. అదీ తేడా! మైదా గురించి మరిన్ని విశేషాలు విడిగా రాశాను చూడండి.

గోధుమ లేదా మైదా సరిపడని వారికి బిస్కట్‌లు, బ్రెడ్‌తో సహా గోధుమలతో తయారయ్యే వంటకాలేవీ సరిపడకపోవచ్చు.

అలా సరిపడని వ్యక్తులు గోధుమని తీసుకున్నప్పుడు, అందులోని గ్లుటెన్ అనే ప్రోటీన్ పదార్థం పేగుల లోపలి పొరమీద దాడి చేసి దెబ్బ తీస్తుంది.

పేగుల్లోపల పలుచని పొర వుంటుంది. దీన్ని మ్యూకస్ పొర అంటారు. మనం తీసుకున్న ఆహారంలోని అత్యంత సారభూతమైన అంశాల్ని ఈ మ్యూకస్ పొర పీల్చుకొని (ABSORPTION) శరీరానికి అందిస్తుంది. దీన్నే "వంటబట్టడం" అంటాం మనం.

మ్యూకస్ పొర దెబ్బతింటున్న కొద్దీ ఆహారం వంటబట్టే ప్రక్రియ దెబ్బతింటూ వస్తుంది. ఇలా దెబ్బతినడాన్ని సిలియాక్ వ్యాధి అనీ, "సిలియాక్ స్ప్రూ" అనీ, "గ్లుటెన్ సెన్సిటివిటీ ఎన్టెరోపతి" అనీ అంటారు. దీనివలన విరేచనాలు అయి, రోగి క్షీణించిపోవడం, ఎదుగుదల కోల్పోవడం ఇలాంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

మనం బియ్యాన్నే ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకొంటున్నప్పటికీ, గోధుమల్ని కూడా సమానంగా వాడుకొంటున్నాం.

కాబట్టి, అమీబియాసిస్, స్ప్రూ... ఇలాంటి వ్యాధులు తరచూ కలుగుతున్న వ్యక్తుల్లో గోధుమ, మైదాపిండి సరిపడడం లేదేమో ప్రత్యేకంగా పరిశీలించవలసి వుంది.

తరచూ అకారణంగా విరేచనాల వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు గోధుమ, మైదా, లాంటి పిండిపదార్థాల వాడకాన్ని ఆపేసి చూడడం మంచిది.

వరి, గోధుమలకు రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు ఖచ్చితమైన ప్రత్యామ్నాయం.

పాశ్చాత్య దేశాలు "ఓట్స్" అనే ఉలవల వంటి ధాన్యాన్ని కూడా ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుకోవడానికి పరిశోధనలు చేస్తున్నాయి.

'ఓట్స్' ధాన్యం గుర్రాలకు గుగ్గిళ్ళుగా పెడతారు. ఇవి హిమాలయ ప్రాంతాల్లోనూ పశ్చిమ ఉత్తర భారతదేశంలో కూడా పండుతున్నాయి.

దక్షిణాది వారికి రాగులు నిరపాయకరమైన, అమితబలకరమైన ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం!

అయితే, రాగుల్ని గానీ, జొన్నల్ని గానీ ధాన్యంగా కొనుక్కుని బాగు చేసుకుని మర పట్టించుకుంటే నమ్మకమైన పిండి దొరుకుతుంది. అలా కాకుండా, బజార్లో రాగి పిండి, జొన్న పిండి కొనుక్కొన్నప్పుడు, అందులో ఇతర గడ్డి ధాన్యాలు కల్తీ కలిసి దాని గుణాలను మార్చే ప్రమాదం వుంది.

మందారపూల షర్బత్

★ మందారపూల రేకుల్ని పైపైన దంచి, నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి, చిక్కటి కషాయం తీసి వడకట్టుకోవాలి. అందులో పంచదార కాని, బెల్లంకాని వేసి పాకంపడితే షర్బత్ తయారవుతుంది. 3-4 చెంచాల షర్బత్ రోజూ రెండు మూడుసార్లు తాగవచ్చు. దీనివలన ఋతుస్రావం అధికంగా అవుతున్నపుడు, త్వరగా ఆగేలా చేస్తుంది. రజస్వల ఆలస్యం అవుతున్నవారు, నెలసరి సరిగా రానివారికి కూడా ఈ షర్బత్ చక్కగా పనిచేస్తుంది. స్త్రీలకే కాక పురుషుల్లో కూడా మూత్రంలో మంట, శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది.

నోటి దుర్వాసనకు ఓ ఫార్ములా

★ ధనియాలు, శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, బిరియాని ఆకు, చెంగల్వకోష్టు తీసుకుని మెత్తగా పౌడర్‌చేసి, పావుచెంచా పొడిని నీళ్ళలో వేసి పుక్కిలించండి. నోరు సుగంధంలా ఉంటుంది. పాచి వాసన తగ్గుతుంది. దంతవ్యాధులకు పనిచేస్తుంది. నాలుకపైన తెల్లకోటింగ్ పోతుంది.

★ ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో దొరికే ఖదిరాపటిని నోట్లో పెట్టుకొని చప్పరించి, రసం మింగుతుంటే, నోటి దుర్వాసన పోతుంది. గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది. దంతాలు గట్టిపడతాయి. దీనిని చప్పరిస్తుంటే వక్కపొడి, గుట్కావంటి వాటిజోలికి పోకుండా ఉంటారు.

అన్నమూ పప్పు కలిస్తేనే బలం!

తీసుకునే ఆహారాన్ని కేవలం విటమిన్లు, ఖనిజాలతో మాత్రమే కొలిచి తింటే ఫలితం వుండదు. గింజ ధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు లేకుండా, కూరలలోనే విటమిన్లు వగైరాలన్నీ ఉన్నాయని వాటితోనే జీవించమని జన సామాన్యానికి బోధించినందువలన ఉపయోగం వుండదు.

మనుషులు వివిధ స్థాయిల్లో జీవిస్తారు. కూలి చేసుకు బ్రతికేవాడు ఒకడైతే, ఏసీ గదిలోంచి బైటకు రాకుండా బ్రతికేవాడు ఇంకొకడు. ఈ ఇద్దరికీ ఒకే రకమైన ఆహారాన్ని పెడితే సరిపోతుందా... కష్టజీవి తీసుకోవాల్సిన పోషక విలువలు వేరు. తెల్లచొక్కాలు తీసుకోవాల్సిన పోషక విలువలు వేరుగా వుంటాయి.

కష్టజీవులకు, శరీర శ్రమ కలిగిన వారికీ, ఆహారంగా ధాన్యం, పప్పు తప్పనిసరిగా వుండాలి.

ధాన్యం ద్వారా లభించే 'ప్రొటీన్లు' ఎక్కువ గుణాత్మకంగా వుంటుంది. వరి అన్నంలో పప్పు కలుపుకుని తినడం వలన కావలసిన ప్రొటీన్లు చక్కగా శరీరానికి అందుతాయి. ధాన్యానికీ, పప్పుకూ వేటి గుణ ధర్మాలు వాటికి ప్రత్యేకంగా వుంటాయి. అవి కూడా సమానంగా అందుతాయి.

'లైసిన్' అనే పోషక పదార్థం పప్పుల్లో ఎక్కువగా వుంటుంది. దాన్ని బియ్యం, గోధుమ లేదా రాగితో వండిన ఆహార పదార్థంతో పాటుగా పప్పుని కూడా తీసుకోవడం ద్వారా మనం పొందగలుగుతున్నాం.

రాగుల్లో కాల్షియం అపారంగా వుంది. ఇంకే ద్రవ్యంలోనూ ఇంత పుష్కలంగా కాల్షియం దొరకదు. వృద్ధులకు, ఎదిగే పిల్లలకు, మెనోపాజ్ వయసు వచ్చిన స్త్రీలకు, బలహీనులకు కాల్షియం తప్పనిసరిగా అవసరమైన వ్యక్తులకు రాగుల్ని మించిన ప్రత్యామ్నాయం ఇంకొకటి లేదు. కాబట్టి ఆహార ధాన్యాలు లేకుండా కేవలం కాయగూరలతోనే భోజనం ముగించమని మనుషులందరికీ ఏకమొత్తంగా చెప్పడం అర్ధ సత్యమే అవుతుంది.

ఈ పట్టికని పరిశీలించండి. మీకే చాలా విషయాలు అర్థం అవుతాయి.

ధాన్యం	ప్రొటీన్	కొవ్వు	కొలెస్టరాల్	మినరల్స్	కాల్షియం	ఫైబర్	ఎనర్జీ
వండిన వరి అన్నం	8.5	0.6	77.4	0.9	10	0.2	349
గోధుమపిండి	12.1	1.7	69.4	2.7	48	1.9	341
మైదా	11	0.9	73.9	0.6	23	0.3	348
బాజ్రో సజ్జ	11.6	5.0	67.5	2.3	42	1.2	361
జొన్న (జోవర్)	10.4	1.9	72.6	1.6	25	1.6	349
రాగి	7.3	1.3	72	2.7	344	3.6	328

ఈ పట్టిక లోంచి ఒక ముఖ్యమైన అంశం తప్పిపోయింది. అది తవుడు. (Rice Bran). బియ్యానికి అన్నింటికన్నా పైన ఊక, చిట్టు ఆ తర్వాత తవుడు పొరలు వుంటాయి. ఊకని వదిలేస్తే చిట్టు, తవుడులలో చాలా పోషక విలువలు వున్నాయి. మనం వాటిని గీకించేసి, కేవలం తెల్లని బియ్యం మాత్రమే వాడుతున్నాం. తద్వారా బియ్యంలోంచి మనం తీసిపారేస్తున్న తవుడులో ఈ క్రింది పోషక విలువలున్నాయి.

ప్రొటీన్లు	:	13.5
కొవ్వు	:	16.2
కొలెస్టరాల్	:	48.4
మినరల్స్	:	6.6
కాల్షియం	:	67
ఫైబర్	:	4.3
శక్తి	:	346

ఇవన్నీ మనం మిల్లు బియ్యంలో కోల్పోతున్నాం. దంపుడు బియ్యం చాలా వరకూ ఈ పోషక విలువల్ని కలిగి వుంటుంది. కానీ, దంపుడు బియ్యంతో అన్నం వండుకుంటే, మన ఇంట్లో పనిమనిషి పని మానేస్తుంది. మన ఇంటికి అన్నం పెట్టమని బిచ్చగాడు కూడా రాడు. అందుకని దంపుడు బియ్యం తినడానికి సంశయిస్తారు ఎక్కువమంది. కాబట్టి, ఇందుకు పరిష్కారం ఏమంటే బియ్యంలోంచి కోల్పోతున్న పోషక విలువల్ని భర్తీ చేయడం కోసం రాగుల్ని కూడా ఏదొక విధంగా వండుకుని తినడం మంచిదని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

శాస్త్రవేత్తలు చెప్పే విషయాలు మన జన సామాన్యానికి అర్థం అయ్యే భాషలో చేరవలసి వుంది. ఆహార ధాన్యాల గురించి మనలో వున్న అపోహలు పోవాలంటే

ఈ విషయాలు పరిశీలించండి.

1) వడ్లను అర ఉడుకుగా ఉడికించి ఎండించినప్పుడు పైన వున్న చిట్టు తవుడులో వుండే విటమిన్లు, ఇతర పోషక విలువలు బియ్యపు గింజలోపలికి ప్రవేశిస్తాయి. వాటిని ఎండించి మిల్లు పట్టిస్తే, తవుడు తీసేసినా పెద్దగా నష్టం జరగదు అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. కానీ, ఒకసారి వండిన వడ్లు కాబట్టి, వీటిలోంచి తీసిన ఉప్పుడు బియ్యానికి ఒక విధమైన ఉప్పుడు వాసన వుంటుంది. దాన్ని మనవాళ్ళు ఇష్టపడకపోవచ్చు. ఉప్పుడు రవ్వతో ఇడ్లీ ఇష్టపడతారు గానీ, ఉప్మాని ఇష్టపడరు. ఉండ్రాళ్ళు వేసుకోరు.

అందుకని, తేలికగా అరుగుతూ బియ్యానికి కావలసిన పోషక విలువల్ని అందించేవిగా రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు ఎక్కువ ఉపయోగిస్తాయి. మనం వీటి వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించడం చాలా అవసరం.

2) ఆహార ధాన్యాలలో ముఖ్యంగా బియ్యంలో 'ఎ' విటమిన్, 'సి' విటమిన్లు వుండవు. కాబట్టి, ఉడికిన అన్నంలోంచి ఈ విటమిన్లు పోతాయనుకోవడం అపోహ మాత్రమే! మొక్కజొన్నలోనూ జొన్నలోనూ 'బి.కెరటోన్' అనే పోషక పదార్థం కొద్దిగా వుంటుంది.

3) వరి అన్నం తింటే కొవ్వు పెరుగుతుందనడం అపోహ! 100 గ్రాముల ధాన్యం మొత్తం మీద 2-5 గ్రాముల కొవ్వు పదార్థం మాత్రమే ధాన్యంలో వుంటుంది. అందులో నెయ్యి నూనెలతో నిండిన వంటకాలు కలిపినందువలన అన్నం తింటే కొవ్వు పెరుగుతోంది, స్థూలకాయం వస్తోంది. అంతేగానీ, ఒళ్ళు తగ్గడానికి అన్నం మానేయడం పూర్తి శాస్త్రీయమైన సలహా కాదు. అన్నంలో కొవ్వు పదార్థాలు కలిగిన వంటకాల్ని మానేయాలి. ఈ తేడాని గుర్తించండి దయచేసి.

4) మొలకెత్తించినప్పుడు ధాన్యపు పైపొరలు కూడా ఈ మొలకలో ఒక భాగం అవుతాయి. మొలకలతో సహా, ఆ ధాన్యాన్ని ఎండించి మర పట్టించినప్పుడు దాన్ని 'మాల్ట్' అంటారు. మిల్లు పట్టిన ధాన్యంలో పై పొరలన్నీ పోతాయి. కానీ, మొలకెత్తిన ధాన్యంలో ఇవన్నీ ఉంటున్నాయి. ఓపిక వున్నవారు బాగా మాగినపాత వడ్లని 48 గంటల నుంచి 72 గంటల వరకూ మొలకలు రానిచ్చి అప్పుడు ఎండబెట్టి మర పట్టించి చూడండి. "వరి మాల్ట్" తయారవుతుంది. బలకరమైన, ఆరోగ్యకరమైన బియ్యప్పిండి ఇది. దీన్ని రాగుల పిండిలోనో, గోధుమపిండిలోనో కలిపి వివిధ వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. పప్పుధాన్యాల్ని కూడా మొలకెత్తించి, ఎండించి వాడుకుంటే మరింత ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

ఇవన్నీ ఆహార ధాన్యాలను ఆరోగ్యం కాపాడుకునే విధంగా ఎలా మలచుకోవాలో ఒక అవగాహన కల్గించడం కోసం మీ దృష్టికి తెస్తున్న అంశాలు. మీరూ ఆలోచించండి. వీటిని మరింత రుచికరమైన వంటకంగా ఎలా మలుచుకోవచ్చో పరిశోధించండి.

బియ్యంలో కేలరీలు ఎక్కువ. రాగిలో కాల్షియం, మినరల్స్, ఫైబర్, గుణాత్మకమైన ప్రొటీన్లు గణనీయంగా వున్నాయి. కాబట్టి, రాగి ధాన్యం వాడకాన్ని ప్రోత్సహించండి.

రాగి సంకటిలో కంది కట్టు, పెసరకట్టు, ఇలాంటివి కలుపుకుని తింటే కలిగే ప్రయోజనం ఎన్నో రెట్లు అధికంగా వుంటుంది.

వేపనూనెతో ఉపాయాలు

★ వేపనూనెను పైపూతగా వాడుకోవచ్చు. లోపలికి కూడా తీసుకోవచ్చును. పొంగు, స్ఫోటకం, సర్పి వంటి వైరస్‌వలన కలిగే చర్మవ్యాధుల్లో ఈ నూనెను చర్మం అంతా పట్టించి మర్దనచేస్తే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

★ గజ్జి, తామర, దురదలు, దద్దుర్లకు కూడా వేపనూనె బాగా పనిచేస్తుంది. సోరియాసిస్ చర్మవ్యాధి ఉన్నవారు వేపనూనెతో మర్దనా చేసుకుంటే, బెరళ్ళు గట్టిన పొక్కులు మెత్తబడి, మృదువుగా అవుతాయి. ఉపశమనం ఉంటుంది.

★ తలలో చుండ్రుతో బాధపడేవారు, రాత్రిపూట వేపనూనెను తలకి పట్టించి, ఉదయం తలంటుకుంటే చుండ్రు తగ్గుతుంది.

★ నలుగు పెట్టుకునేటప్పుడు వేపనూనెను శరీరమంతా రాసుకుని మర్దన చేసుకుంటే మంచిది.

నొప్పలకు ఉప్పు కాపు

★ ఉప్పును గాని, ఇసుకనుగాని బాగా వేయించి, ఓ గుడ్డలో మూటగట్టి, దానిని వేడి గంజిలో ముంచి తీయండి. బెణికిన, వాచినచోటగాని, నెప్పులు ఉన్న ప్రాంతంలో వేడివేడి మూటతో కాపడం పెట్టండి. నొప్పులు, పోట్లు, కాళ్ళు చేతులు లాగడం మొదలైనవి తగ్గుతాయి. ఎదురు రొమ్ములమీద కాపడం పెడితే ఊపిరితిత్తులలో కఫం తగ్గుతుంది.

మొలకెత్తిన విత్తనాలు మంచివేనా?

కేలరీలు, ప్రొటీన్ల కొలతలోనే ఇప్పుడు మనం ఆహారం తీసుకొంటున్నాం. ఒక ఆహార పదార్థంలో కొద్దిగా పాలు, కొంచెం పంచదార కలిపి వండుకొంటే వాటి కేలరీల విలువ ఎంత పెరుగుతాయో ఆ ఆహార ధాన్యాన్ని మొలకలెత్తించినప్పుడు దాని కేలరిక్ విలువలు కూడా అంతే పెరుగుతాయి.

గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, వీటిని మొలకలు కట్టి పిండి తయారు చేసుకొంటే దానిలో జీవనీయ విలువలు ఎక్కువగా వుంటాయని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు.

అలా మొలకలు కట్టిన ధాన్యపు పిండిని 'మాల్ట్' అంటారు. రాగుల్ని మొక్కగట్టి ఎండించి మర పట్టిస్తే దాన్ని రాగి మాల్ట్ అని పిలుస్తారు.

మాల్ట్‌గా మార్చినప్పుడు ఆ ధాన్యంలోని పిండి పదార్థం (స్టార్చ్) మాల్టోజ్ (Simple suger) గా మారుతుంది. కాబట్టి, దీన్ని 'మాల్ట్' అన్నారు. మాల్టోజ్‌గా మారినందువలన ఎమైలైజ్ అనే ఎంజైమ్ ఎక్కువగా ఏర్పడటానికి అవకాశం కలుగుతుంది. ఇది జీర్ణ ప్రక్రియకి మేలు కల్గించే అంశం కాబట్టి 'మాల్ట్'ని ఎమైలేజ్ నిండిన ఆహారంగా చెప్తారు.

ఎమైలెజ్ వుండటం వలన ఈ 'మాల్ట్' పిండిని చంటి పిల్లలకు పెట్టినా చాలా తేలికగా హరించుకోగలుగుతారు. అందువలన ఎక్కువ కేలరీలు శరీరానికి అందే అవకాశం వుంటుంది.

మామూలుగా వుండే పిండి కన్నా, మాల్ట్ రూపంలో వున్న పిండిని ఎక్కువగా తీసుకోవడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

అంతేకాదు, మాల్ట్ ప్రక్రియ కారణంగా 'బి' విటమిన్ ముఖ్యంగా రైబోఫ్లావిన్, నియాసిన్ వగైరా పోషక పదార్థాలు– 'సి' విటమిన్, ఇనుముతో సహా, మొలకెత్తక మునుపు ఆ ధాన్యంలో వుండే పరిమాణాన్ని మించి పెరుగుతాయి. అదీ మాల్ట్‌గా వాడుకుంటే కలిగే ప్రయోజనం.

ఇక్కడి వరకూ మాల్ట్ ప్రయోజనం తేలికగానే అర్థం అయ్యింది కదా... ఇప్పుడు అసలు విషయంలోకి వద్దాం...

ఏ ఏ గింజల్ని మొక్కగట్టి వాడుకోవాలనేది ప్రశ్న.

ప్రతి ఆహార ద్రవ్యానికీ దేని గుణాలు దానికున్నాయి. దేని ప్రయోజనాలు వాటికున్నాయి. మొక్కగట్టిన విత్తనాల వలన కలిగే సాధారణ ప్రయోజనాల గురించి మనం చర్చించాం.

ఇప్పుడు మొలకెత్తిన విత్తనాల వలన అదనంగా కలిగే ప్రయోజనాల గురించి కొన్ని శాస్త్ర పరిశోధనలు గురించి తెలుసుకుందాం.

పోషక విలువల్ని దెబ్బతీసే అంశాలు ('యాంటీ న్యూట్రిషినల్ ఫ్యాక్టర్స్') అనేవి మనం తినే ఆహార ధాన్యాలలో కొన్ని వుంటాయి. ఫైటేట్, ట్రిప్సిన్ ఇన్‌హిబిటర్, హిమాగ్లుటినిన్స్ (Haemagglutinins)... ఇలాంటివి ధాన్యంలోని పోషక విలువల్ని శరీరానికి వంటబట్టకుండా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఐరన్, కాల్షియంలను అరగనీయవు. మాల్ట్ ప్రక్రియలో విత్తనాలను మొలకెత్తించినందువలన విత్తనంలో వుండే ఈ న్యూట్రిషన్ వ్యతిరేక శక్తులు విచ్ఛిన్నం అవుతాయి (Break Down). ఇది అసలు ప్రయోజనం!

48 గంటల పాటు నానబెట్టి మొలకెత్తించిన బెంగాల్ బఠాణీ గింజలోని మొత్తం భాస్వరంలో 60 శాతం వున్న ఫైటేట్ అనే న్యూట్రిషన్ వ్యతిరేక పదార్థం 44 శాతానికి పడిపోయిందనీ, అయితే ఫాస్ఫరస్ విలువలో ఎలాంటి మార్పు కలగలేదనీ ఒక పరిశోధన చెప్తోంది. రాగి, జొన్నలలో ఈ న్యూట్రిషన్ వ్యతిరేక పదార్థాలు ఇంకా ఎక్కువగా విచ్ఛిన్నం చెందుతున్నాయని కూడా పరిశోధనలు పేర్కొంటున్నాయి.

అలాగే, టానిన్ అనే మరో పోషక పదార్థాల వ్యతిరేక అంశం మొలకెత్తిన తర్వాత శనగల్లో 3-8%, పెసల్లో 20-25% శాతం, మినుముల్లో 10-25% టానిన్ తగ్గిపోయినట్లు కూడా ఈ పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినబోయే ముందు అవి కలిగించే ఉపకారాలకు శాస్త్రీయ వివరణ తెలుసుకోవలసిన అవసరం వుంది.

శరీరానికి ఉపయోగపడే రీతిలో ఇనుము (Ionizable Iron) 72 గంటల పాటు మొలకెత్తే ప్రక్రియ నడిపితే, గణనీయంగా పెరిగినట్లు కూడా కనుగొన్నారు.

శనగలు, పెసలు, బొబ్బర్లు, బఠాణీలు ఇలాంటి పప్పుధాన్యాలు, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో మంట, పైత్య వికారాలు అనేకం కల్గిస్తాయని మనకు తెల్సిందే! ఇవన్నీ రకరకాల పంచదార పదార్థాలు. తేలికగా పులిసే స్వభావాన్ని కలిగి వుండి, జీర్ణం కాకుండా పేగుల్లో గ్యాస్‌ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. ఆయుర్వేదం చెప్పిన వాత సంచారం అంటే ఇదే! ధాన్యాలలోని ఈ కార్బొహైడ్రేట్ తీపి పదార్థాల్ని చక్కగా అరిగించేందుకు తగిన ఎంజైమ్‌లు లోపించడం వలన ఈ గ్యాస్ సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయి.

48 నుంచి 72 గంటల పాటు మొలకలొచ్చిన విత్తనాలలో 50 శాతం వరకూ తేలికగా అరిగే పరిస్థితి వస్తుందని, ఉబ్బరం- గ్యాస్ అంతగా ఉత్పత్తి కావనీ పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

అయినా, జీర్ణకోశ వ్యాధులున్నవారు, కీళ్ళవాతం వాతపునొప్పులు, రుమాటిక్ నొప్పులతో బాధపడ్తున్న వారు, ఎలెర్జీ వ్యాధులున్నవారిలో జీర్ణశక్తి చాలా బలహీనంగా వుంటుంది. మొలకలెత్తించడం వలన పప్పు ధాన్యాలు ఎంతో తేలికగా అరిగేవిగా మారుతున్నప్పటికీ, ఈ వ్యాధుల్లో అవి జీర్ణం కావడం కష్టమే అవుతుంది. సహజంగా వాత దోషాన్ని పెంచే స్వభావం శనగలు, పెసలు, మినుములు, బఠాణీలు ఇలాంటి పప్పుధాన్యానికి వుండడం వలన, వీటిని ఈ వ్యాధుల్లో తినకుండా వుండటమే మంచిది. అవి మొలకెత్తినవైనా సరే! బదులుగా రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమల్ని మొలకలెత్తించి విసిరిన పిండి (మాల్ట్)ని వాడుకోవడం వలన ఔషధ ప్రయోజనాలు కూడా నెరవేరుతాయి.

కొన్ని ధాన్యాలు మొలకలెత్తడానికి ఎక్కువ కాలం తడిపి వుంచవలసి వుంటుంది. మొలకలు రావడం మొదలుపెట్టిన 72 గంటల తర్వాత వాటిని ఎండించి మర పట్టించుకుంటే మంచిదని పరిశోధకులంటున్నారు.

సుఖవిరోచనానికి సునాముఖి

★ పావుకిలో సునాముఖి ఆకు ఎండినది తీసుకోండి. (పచారీ కొట్టులో దొరుకుతుంది). మెత్తగా దంచి కలకండకాని, పాతబెల్లంకాని పావుకిలో తీసుకుని బాగా కలిసేలా దంచాలి. ఇందులో గింజతీసిన కరక్కాయలను ఐదారింటిని, దంచి ఆ పొడిని కూడా కలుపుకోవాలి. రేలచెట్టు జిగురు కూడా దొరికితే సమపాళ్ళలో కలుపుకోవచ్చు. ఈ మొత్తం చూర్ణాన్ని నీళ్ళలో ఉడికించి, బెల్లంతీగ పాకానికి వచ్చిన తర్వాత దించి, చల్లార్చి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రాత్రిపూట భోజనం తర్వాత పడుకునేముందు ఒకటి లేదా రెండు చెంచాలు తినండి. ఎంతతింటే ఉదయం ఫ్రీ విరోచనం అవుతుందో చూసుకుని దానినిబట్టి మోతాదు నిర్ణయించుకోండి.

★ షుగర్‌వ్యాధి వారయితే బెల్లం తీసేసి మిగిలిన ద్రవ్యాలను మెత్తగా నూరి ఎండుద్రాక్షతో మాత్రలుగా చేసుకోవచ్చు.

పిప్పిగోళ్ళకు మందు

★ పసుపుకొమ్ముని దంచి, తడిపి రసం తీయాలి. కరక్కాయను దంచి లోపలి గింజను తీసేసి పై బెరడును మెత్తగా పొడిచేయాలి. దీనిని పసుపురసంతో బాగా నూరి, మెత్తగా పేస్ట్‌లా చేసి, పిప్పిగోళ్ళపై పదే పదే రాస్తూవుంటే, గోళ్ళు బాగవుతాయి.

ఆంధ్రా భోజనం ఆరోగ్యకరమైనదేనా?

హోటల్ వ్యాపారులు చాల గమ్మత్తులు చేస్తుంటారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఏ ప్రాంతం వారికైనా ఆంధ్రా భోజనం పేరుతో మనహోటళ్ళు వడ్డించే విధానం అలవాటున్నదా అనేది అనుమానమే! మొదట మూడో నాలుగో గారెలసైజు పూరీలు తెచ్చిపెడతారు లేదా ... చపాతీనో, పరోటానో, పుల్కాలనో కావాల్సినన్ని వడ్డిస్తారు.

ఆ తర్వాత కడుపు ఖాళీగా ఉన్నంత మేర నూనె వరదలుకట్టే కూరల్ని, అన్నాన్ని వడ్డిస్తారు. భోజనానికి ముందు పూరీలు తినే అలవాటు తెలుగువారికున్నదా...? అలాంటి వద్దనల్ని మనం ఎందుకు ఆమోదిస్తున్నాం ...?? ఇదంతా వ్యాపార మాయా జాలం అని సరిపెట్టుకుందాం.

అమితమైన రోటీలు, వరిఅన్నం, పప్పు, రెండు వేపుడు కూరలు- ఒకామె నూనెలో వేసి నల్లబొగ్గుల్లా మాడ్చింది. రెండోది కూరనిండా నూనెనింపి వండింది. వీటిలో బంగాళాదుంప కూర తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. బఠాణీలు అంతకన్నా తప్పనిసరిగా పోసి వండుతారు. కొబ్బరి, కాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్లని ఇష్టారాజ్యంగా వేయిస్తారు. సన్నసెగన వేడిచేస్తే చాలు ఉడికిపోయే క్యాబేజి, కాలీఫ్లవర్లను నరకలోకంలో పాపుల్ని వేయించినట్లు సలసలా కాగే నూనెలో వేయిస్తారని చెప్తారే – అలా వేయించడం పాపం... ఆ రెండు సున్నితమైన కూరగాయలకూ అన్యాయంగా మనిషి వేస్తున్న శిక్ష కాదంటారా...? వీటికి ఆలు 65, పకోడి ఫ్రై, డబుల్ రోస్ట్ లాంటి పేర్లు పెడ్తుంటారు. ఇదంతా ఆంధ్రాభోజనం అంటుంటే దీన్ని చూసిన ఇతరులు నవ్విపోరటండీ....??

అయినా మనం ఎలాంటి ప్రతిస్పందనను చూపించడం లేదు. ఇదికాక, సొరకాయ పులుసుకూర, సాంబారు, రసం, రోటి పచ్చడి ఒకటి, ఆవకాయగాని, నిమ్మకాయ గానీ ఊరగాయ పచ్చడి ఒకటి, గోంగూరగాని, చింతకాయగాని, తొక్కుడు పచ్చడి ఇంకొకటి, ఇవిగాక కడుపు ఉబ్బరం ఎత్తి అవస్థపడేందుకు మరింత శనగసున్ని, రెండు రకాలస్వీట్లు, ఒక కప్పునిండా వెజిటబుల్ ఫ్రైడ్‌రైస్, దానిలో నంజుడుకోసం ఒక బంగాళా దుంపల కూర్మా, మరొక ఆనియన్ రైతా ... ఇవిటండీ... ఆంధ్రా భోజనం అంటే!

రోజూ ఇలా తింటే మనుషులు ఏం అవుతారండీ... తెలుగువారు బకాసురుడి వారసులా.... అని నాకు ఒక్కోసారి అనుమానం వస్తూ ఉంటుంది...... ఈ వంటలూ,

వడ్డనలూ చూస్తుంటే!

పెళ్ళి విందుల్లో ఇలా వడ్డించడం ఇప్పుడు ఒక ఫ్యాషన్‌గా భాసిల్లుతోంది. పరిస్థితి ఎలాంటిదంటే – రుమాల్ రోటీ వడ్డించకుండా భోజనం పెడితే తెలుగుదనం కాదేమోననిపించేంత స్థాయిలో ఈ బలవంతపు వంటలన్నీ తెలుగువారిమీద రుద్దుతున్నారు ... ఎవరు చేస్తున్నారిదంతా అనే ప్రశ్న కన్నా, ఎవరు చేయిస్తున్నారనే ప్రశ్న గురించి ఆలోచించడం అవసరం.

ఆంధ్రా భోజనం పేరుతో వడ్డిస్తున్న ఈ వంటకాలలో నిజమైన తెలుగుదనం అనేది ఏ కాస్తయినా వుందా? ... అనే ప్రశ్నని తెలుగువారంతా వేసుకొంటే... మన సంస్కృతికి జరుగుతున్న అపకారం ఏమిటో బోధపడుతుంది.

రోటీలతో మొదలుపెట్టి, చివరికి ఇచ్చే మీటా పాన్‌ల వరకూ దేంట్లోనూ తెలుగుదనం లేకుండా పోతోంది. కిళ్ళీలో "గులబంద్" అనే విరేచనాల మందుని తీపికోసం తెచ్చి కలిపి, అందులో గసగసాలతో మొదలుపెట్టి చాక్రిన్ వరకూ రకరకాల తీపిపదార్థాలు దట్టించి మీటాపాన్ ఇస్తుంటే బ్రహ్మాండం అనుకొంటున్నాముగాని, నిజమైన వారసత్వాన్ని మనం కోల్పోతున్న సంగతి గుర్తించడం లేదు. ఇప్పుడా సంస్కృతి అవసరమా?... అని ఎవరైనా అడిగితే నోరు మూసుకోవడం తప్ప నేను కూడా మాట్లాడగలిగేది ఏమీలేదు.

తెల్లజుట్టు, ముడుతలు పడిన చర్మం, శిథిలమైన జాయింట్లు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి, ముంచుకొచ్చే ముసలి తనానికి కారణమేమిటో ఆలోచిస్తున్నారా....? ఇతర రాష్ట్రాల ప్రజలతో పోల్చి చూసినప్పుడు తెలుగువారు ముందుగానే ముసలి వాళ్ళుగా కన్పించడానికి మన ఆహారం కారణం అవుతోందని గమనించారా? తెలుగువాళ్ళకు బుర్ర వుంది – కానీ కష్టపడి పనిచేయలేరు – అనే చెడ్డపేరుకు కారణం ఏమిటో అర్థం అవుతోందా ...? ఆస్టియో పోరోసిస్ నుంచి హార్ట్‌వ్యాధి వరకూ తెలుగు వారిని ఎక్కువగా ఆవహిస్తున్న వ్యాధుల గురించి పట్టించుకొంటున్నారా?

వయసులో ఉన్నప్పుడు వేపుడు కూర్లకు, డబుల్ ఫ్రైడ్ వంటకాలకూ శరీరాన్ని బలిచేసుకొని వయసు పైబడే సమయానికి యాభై ఏళ్ళకే ఎనభై ఏళ్ళ వార్ధక్యాన్ని భరించవలసి వస్తోందన్న రహస్యాన్ని అవగతం చేసుకొంటున్నారా?

వండిన వంటకాలు తినకూడదా?

పచ్చికూరలు, 'రా' ఫుడ్స్ గురించి మితిమీరిన ప్రచారం సాగించడంతో అసలు వంట చేయడమే తప్పని, ఆహారాన్ని వండకుండా ఆదిమ మానవుడిలా తినేయాలని, జంతువులు అమితమైన బలసంపన్నంగా వుండటానికి పచ్చివిగా వున్న ఆహారం తినడమే కారణమనీ చెప్పేవారు లేకపోలేదు.

అత్యుత్సాహంతో, తక్కిన వాటన్నింటినీ చెడ్డవిగా చిత్రిస్తూ ఇదొక్కటే మంచిదని అనడం ధర్మం కాదు. వండిన ఆహారం అపకారం అనడం ఇలాంటి అత్యుత్సాహమే!

"ఆహారాన్ని ఎందుకు వండాలి" అనేది ముఖ్య ప్రశ్న! వండినందువలన రెండు ముఖ్యమైన లాభాలున్నాయి! 1) అపకారకమైన సూక్ష్మక్రిములు (Containating Bacteria) నశించి, ఆహార పదార్థం పరిశుభ్రంగా, శుచిగా వుంటుంది.

2) చాలా ఆహార ద్రవ్యాలలో పోషక వ్యతిరేక అంశాలు కొన్ని వుంటాయి. వాటిని యాంటీ న్యూట్రిషనల్ ఫ్యాక్టర్స్ అంటారు. ఇవి కొద్దిపాటి ఉష్ణోగ్రత దగ్గర చాలావరకూ నశించిపోతాయి. మొలకెత్తిన విత్తనాల గురించి చెప్పిన సందర్భంలో ఈ పోషక వ్యతిరేక అంశాల గురించి ఇదే గ్రంథంలో వివరంగా రాశాను చూడండి.

నీరు పోసి ఉడికించడం, భాండీలో వేయించడం, నూనెలో వేయించడం, నిప్పుల మీద కాల్చడం, బేకింగ్ ప్రక్రియలో కాల్చడం, తందూరి ప్రక్రియలో కాల్చడం, ఆవిరి మీద ఉడికించడం, ఊరబెట్టడం... ఇలా రకరకాల పద్ధతుల్లో వంటకాలు వండుకొంటూ వుంటాం మనం.

ఇలా ఉష్ణశక్తిని ఉపయోగించి వంట చేయడం వలన హానిచేసే బాక్టీరియాలు, పోషక వ్యతిరేక అంశాలు చాలా వరకూ నశిస్తున్నాయి. భారతీయ వంటల మీద చేసిన పరిశోధనల్లో 'టానిన్' అనే పోషక వ్యతిరేక అంశం వండినందువలన 30 శాతం నశించి పోతుందని ఋజువయ్యింది.

నోటికి రుచిని కల్గించడం, తేలికగా అరిగే స్వభావాన్ని పొందడం, ఇటువంటి ప్రయోజనాల్ని కూడా వండటం వలన మనం పొందగలుగుతున్నాం.

అయితే, అపకారకమైన వాటితో పాటు కొన్ని ఉపకారకమైనవి కూడా వంటలో నశించి పోతాయి. ముఖ్యంగా 'సి' విటమిన్ వండటం కారణంగా దానిని ఉష్ణోగ్రతని బట్టి 13-35 శాతం వరకూ నశించిపోతున్నట్లు పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

అయితే, ఇనుము, కాల్షియం, ఇతర లవణాలు, ఖనిజాలు వండిన కారణంగా ఎలాంటి మార్పులూ పొందవని, అవి ఎంతటి వేడికైనా తట్టుకొని ఆ వంటకంలో స్థిరంగా వుంటాయనీ శాస్త్రవేత్తలు హామీ ఇస్తున్నారు.

వండినందువలన మనం కొద్దిపాటి విటమిన్లని మాత్రమే నష్టపోతున్నాం. వాటిని ఇతర ఆహార పదార్థాల ద్వారా ఉపాయంగా భర్తీ చేసుకోగలగాలి. అంతేగాని, అన్నం వండితే విటమిన్లు పోతాయని పచ్చిబియ్యం తినలేము, తినకూడదు కూడా!!

వండినందువలన ఇంకా కొన్ని ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా వున్నాయి.

1) ఆహార ద్రవ్యంలోని ప్రొటీన్‌లో జీవనీయ విలువలు (Biological Value) పెరుగుతాయి. అందుకే, పాలను కాచుకొని తాగాలి గాని పచ్చివిగా తాగనవసరం లేదు.

ఎలుకల మీద కొన్ని పరిశోధనలు జరిపినప్పుడు పచ్చి ధాన్యం మాత్రమే పెట్టిన ఎలుకలు కన్నా, కమ్మగా వండిన వంటకాలు తిన్న ఎలుకలు ఎక్కువ ఎదుగుదలని, ఉత్సాహాన్ని ప్రదర్శించినట్లు కనుగొన్నారు. ఈ పట్టికని పరిశీలించండి. ఇందులో అంకెలు ఎలుకల ఎదుగుదలని సూచిస్తున్నాయి.

ఆహారధాన్యం	పచ్చివి			వండినవి		
	అప్పుడే పుట్టిన ఎలుక (బరువు)	1 వారం వయసు	3 వారాల వయసు	అప్పుడే పుట్టిన ఎలుక (బరువు)	1 వారం వయసు	3 వారాల వయసు
శనగలు	80	78	80	80	99	120
సోయాచిక్కుళ్ళు	84	79	113	84	92	178
చిక్కుళ్ళు	81	63	50	87	112	114
బంగాళాదుంపలు	70	84	90	73	77	91

'రాఫుడ్' అనేది జన సామాన్యం అందరికీ మూస పోసినట్లుగా చెప్పే విషయం కాదని, అలా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితులు వున్నవారికి మాత్రమే సూచించవలసి వుంటుందనీ ఈ నిరూపణలు చెప్తున్నాయి. 'రాఫుడ్' అనుకూల ప్రచారం కోసం, వండిన వంటకాల వ్యతిరేక ప్రచారం చెయ్యకూడదనేది ఇక్కడ ముఖ్యమైన అంశం. 'రాఫుడ్స్' ఏవి ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో తీసుకోవాలో శాస్త్ర ప్రమాణాలతో విడిగా మరోసారి వివరిస్తాను.

కఫాన్ని హరించే కారప్పొడి

★ పిప్పళ్ళు, పిప్పలిమూలం, చవ్యం, చిత్రమూలం, శొంఠి (పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి) అయిదింటిని ఎండబెట్టి మెత్తగా పొడికొట్టి జల్లించుకోవాలి. ఒకచెంచా పొడిని పెద్దగ్లాసులో నీళ్ళు కలిపి, నీరు పావు గ్లాసు మిగిలేలా మరగించుకోవాలి. దీనిని వడకట్టి తీసుకుంటే కఫం తగ్గుతుంది. కావాలంటే తీపి కలుపుకోవచ్చు.

★ కఫం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పిప్పళ్ళను తీసుకుని నేతిలో వేయించి, పొడి కొట్టుకుని తేనెలో కలిపి ఒక అరచెంచా తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

★ చిత్రమూలం, కరక్కాయలపై బెరడు, ఉసిరికాయల బెరడు, పిప్పళ్ళను మెత్తగా దంచి పొడిచేసుకుని తీసుకుంటే కఫం తగ్గుతుంది.

ఎక్కిళ్ళకు హింగ్వాష్టక చూర్ణం

★ ఒకచెంచా హింగ్వాష్టక చూర్ణానికి 1/4 చెంచా మయూర పింఛభస్మం (ఇవి ఆయుర్వేద మందుల షాపులో దొరుకుతాయి) కలిపి మజ్జిగలో వేసి తాగిస్తే, ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. కడుపులో మంట, గ్యాస్, వాంతులకు కూడా ఇది పనిచేస్తుంది.

★ జాతిఫలాది చూర్ణం తేనెతో రంగరించి ఒకచెంచా మోతాదులో రెండుపూటలా తీసుకుంటే కడుపులో ఉడుకు తగ్గుతుంది.

★ నారికేళ లవణం, శంఖభస్మ, వరాటభస్మాలను 10 గ్రాముల చొప్పున కలిపి 1/4 చెంచాలపొడిని మజ్జిగలో కలిపి త్రాగితే ఎక్కిళ్ళబాధ ఉండదు.

నిత్య యవ్వనానికి షడ్గుణ సింధూరం

★ సద్గుణ సింధూరం ఆయుర్వేదషాపులో దొరుకుతుంది. తమలపాకులో 125 నుండి 250 మిల్లీగ్రాముల మోతాదులో ఈ సద్గుణాన్ని ఉంచి, తగినంత తేనెవేసి నమిలి మింగాలి. ఇలా రోజూ చేస్తే, వృద్ధాప్యం తొందరగా మీదరి చేరదు.

★ సద్గుణ సింధూరం 2 గ్రాములు, పగడభస్మం 5 గ్రాములు, అభ్రకభస్మం 5 గ్రాములు, తిప్పసత్తు 10 గ్రాముల మోతాదులో కలుపుకోవాలి. దీనిని 30 పొట్లాలుగా కట్టుకుని రోజూ ఒక పొట్లాన్ని ఉదయాన్నే తేనెతో తీసుకోవాలి. దీనితోపాటు వాసకారిష్ట అనే మందు రెండు చెంచాలు తీసుకుంటే దగ్గు, ఆయాసం, క్షయవ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి.

★ అశ్వగంధాది చూర్ణం 25గ్రాముల సద్గుణ సింధూరం 5 గ్రాములను కలిపి 60 పొట్లాలు కట్టి రోజూ ఉదయం, రాత్రి ఒకపొట్లం చొప్పున తేనెతో తీసుకోవాలి. దీనితోపాటు శొంఠి బాద్యారిష్ట అనే మందును కూడా 3 చెంచాల మోతాదులో తీసుకుంటే చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి. మొటిమలకు కూడా ఇది మంచి మందు, సుఖవ్యాధులకు కూడా బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తుంది.

సమస్యలు సరే... పరిష్కారాలు ఏమిటి ...?

ఒకప్పుడు ఉమ్మడి కుటుంబాల వ్యవస్థ వున్నరోజుల్లో మునిమనవడినించి ముత్తాతదాకా ముప్ఫయిమంది పైగా ఒక్క ఇంట్లో జీవిస్తూ వుండేవాళ్ళు. ఆ రోజుల్లో

అంతమందికి సరిపడిన కూరలు అందుబాటులో లేకపోవడం వలన కాబోలు బహుశా ఈ చింతపండు పులుసు కూరలు, ఆహారం, మాగాయి కూరగాయల ప్రాముఖ్యత తెలుగువారిలో అంత ఎక్కువగా పెరిగి వుంటుంది. ఇవి ఎకనమీ వంటకాలు.

కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాలమీద పోర్చుగీసులు, ఫ్రెంచివారి ప్రభావం ఎక్కువ కాలం ఉంది. పోర్చుగీసులు అలవాటు చేసిన స్వీట్లు, ఫ్రెంచివారి డీప్‌ఫ్రైడ్ వంటకాలు తెలుగువారికి అంటుకొని మన కూరల్ని మరిపించేసి ఉంటాయి. శ్రీనాథుడు దమయంతి స్వయంవరంలో వడ్డించినట్లుగా చెప్పిన వంటకాల్లో చింతపండు వేసిన పులుసు కూరలు నూనెలో వేయించిన వేపుడుకూరలూ కన్పించవు. ఇవన్నీ 18వ శతాబ్ది తర్వాత మనల్ని ఆవహించి ఉంటాయని భావిస్తున్నాను. తక్కువ కూరని ఎక్కువ మందికి పెట్టాలంటే, అందులో చింతపండు రసం పోయడంగురించి తెలుగింటి ఇల్లాళ్ళకు బాగా తెలుసు. ఇప్పుడు పరిమిత కుటుంబ వ్యవస్థలోకి మనం మారిపోయాం. అయినా పాత వంటకాన్ని మానుకోలేకపోతున్నాం. పైగా ఇదే అసలైన ఆంధ్రాభోజనంగా భ్రమలో పడిపోతున్నాం.

ముందుగా మన ఆహారం మనకు కల్గిస్తున్న అపకారాన్ని గుర్తించగలిగితే, సగం ఫలితం దక్కినట్లే!

ఇంక పరిష్కారాల గురించి ఆలోచిద్దాం.

1) వెజిటబుల్ సలాడ్‌లు తినేది వాటితో కడుపు నింపుకోవడానికే గాని, తినకూడనిదంతా తింటూ అదనంగా వీటిని కూడా తినడానికి ఎంతమాత్రమూ కాదు.

2) పళ్ళు, కూరగాయల ముక్కలు వీటిలో ధనియాల పొడి, జీలకర్రపొడి లేదా మిరియాలపొడి చల్లుకొని తినండి. జీర్ణశక్తి పదిలంగా ఉంటుంది.

3) అదనంగా ఆహార పదార్థాల్లో ఉప్పు కలుపుకోకండి. పెరుగు అన్నంలో 'ఉప్పు' వడ్డించకపోతే కొంతమంది సీరియస్ అవుతుంటారు. అలాంటివారి ఆగ్రహానికి కొంతమంది తగిన మూల్యాన్ని జీవితంలో వాళ్ళే చెల్లించుకుంటారు. మీరు అలా చెయ్యకండి. పెరుగు లేదా మజ్జిగ వడ్డించుకున్నప్పుడు అందులో జీలకర్రపొడిని గాని, వాముపొడిని గాని కలుపుకొని తిని చూడండి- ఎంతచక్కటి రుచి అదనంగా వచ్చిచేర్తుందో!

4) ఆరోగ్యం చెడుతోందని గ్రహించినవారు మూడు ముఖ్యమైన శత్రువుల్ని వదులుకోవాలి. మొదటి శత్రువు చింతపండు, రెండో శత్రువు శనగపిండి, మూడో శత్రువు నూనె. ఈ మూడింటికి మనం దాస్యం చేస్తున్నంత కాలం రోగాలు

ఇంటిచూరుని పట్టుకొని వ్రేలాడుతూనే వుంటాయని మరిచిపోకూడదు.

5) నాకు ఆశ్చర్యం కలిగే మరో అంశం - హోటళ్ళలో సాంబారు, రసం రెండూ వడ్డిస్తారెందుకని! ఎవరికి ఏది కావాలంటే అది వడ్డించుకొంటారనుకుంటే వేరే సంగతి - కానీ, అసలే చింతపండుమయంగా వున్న వంటకాలకు అదనంగా ఈ సాంబారు, రసం కూడా తోడవుతున్నాయన్నదే ఇక్కడ బాధకల్గించే అంశం.

ఆహారాన్ని ఫైబర్‌తోనూ, కాల్షియంతోనూ, ప్రొటీన్లతోనూ మినరల్స్‌తోనూ నింపుకోవాల్సిన మనం కొవ్వుపదార్థాలతోనూ, యాసిడ్లతోనూ, ఉప్పు, కారాలతోనూ నింపుకొంటున్నాం. ఈ పరిస్థితి ఎందుకొచ్చిందంటారు?

పళ్ళు, కూరగాయలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జల్లాంటి ధాన్యాలు, లేత మాంసాలు కల్గించే మేలు గురించి మనం ఆలోచించవలసిన అవసరం ఇప్పుడు ఉంది! యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అంటే, కేన్సర్ లాంటి వ్యాధుల్ని నిరోధించే అంశాలు వీటిలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. 30 శాతం మరణాలను ఇది తగ్గించి ఆయుష్షుని పెంపొందిస్తాయని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.

నిజానికి ధనియాలు, జీలకర్ర, మెంతులు, గసగసాలు, దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, పసుపు, వాము లాంటి గరమ్ మసాలా ద్రవ్యాలు మనకు మేలు చేసేవిగానే ఉంటాయి. అల్లం, వెల్లుల్లి, లవంగం లాంటివి కడుపులో కొంచెం మంటతెస్తాయి గాని, తక్కువ మసాలా ద్రవ్యాలు ఎలాంటి ఇబ్బంది కల్గించకుండానే జీర్ణశక్తిని, రుచిని తక్కిన వైద్యప్రయోజనాన్ని మనకు కల్గిస్తాయి. కానీ, వీటిని నూనెలో తీవ్రంగా వేయించడం కారణంగానూ, పులుసు పెట్టడంలాంటి కారణాలవలనా అవి అపకారం కల్గించేవిగా మారిపోతున్నాయి. సుగంధద్రవ్యాలు ఒక్కొక్కటి అనేక రకాల వైద్యప్రయోజనాలు కల్గినవే! వాటిని తగు రీతిలో, తగు పాళ్ళలో తీసుకోగలిగితే ఆరోగ్యం బావుంటుంది.

ఆంధ్రా భోజనం అంటే ఆరోగ్యదాయకంగానూ ఆదర్శప్రాయంగానూ వుండాలి. అది షడ్రసోపేతమైనది కావాలి.

తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు రుచులు ఆరూ తగు పాళ్ళలో ఉన్నప్పుడే ఆ భోజనం ఆరోగ్యదాయకం అవుతుంది. పులుపు, ఉప్పు, కారాలకు ఇచ్చే ప్రాధాన్యతని తక్కిన రుచులక్కూడా ఇచ్చేలా మన భోజనాన్ని మనం పథక రచన చేసుకోవాలి.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటంటే శరీరానికి తగిన 'శ్రమ' వున్న

వ్యక్తులు ఏది తిన్నా హరించకోగలరు. కానీ, శారీరక వ్యాయామం తక్కువగావున్న వ్యక్తులలో కొద్దిపాటి కేలరీలున్న ఆహారమే ఎక్కువ అయిపోతుంది.

మనం ఎంత శ్రమ పడ్తున్నామో, అంతకు తగిన రీతిలోనే మన ఆహారం వుండేవిధంగా చూసుకోగలగాలి. పిడుక్కీ, బియ్యానికీ ఒకటే మంత్రం అన్నట్టు అందరికీ ఒకే ప్రమాణం వర్తించదు. తమ జీర్ణశక్తినిబట్టి, తాము శరీరంతో చేసే పరిశ్రమనిబట్టి, తమ శరీరతత్వాన్నిబట్టి, తమకుగల వ్యాధుల్నిబట్టి తగిన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడంలో మన తెలివితేటలు ఆధారపడి ఉన్నాయి.

స్థూలకాయానికి చక్కని చిట్కా

★ ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయలను దంచి, లోపలి గింజలు తీసివేయాలి. తర్వాత మూడింటిని సమపాళ్ళలో తీసుకుని అదే కొలతతో శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు తీసుకుని, విడివిడిగా నేతిలో వేయించాలి. సైంధవలవణం కూడా సమానస్థాయిలో తీసుకుని అన్నింటిని కలిపి మెత్తగా దంచి, కొద్దిగా నువ్వులనూనె వేసి బాగా నూరాలి. తర్వాత కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని, ఉదయం, సాయంత్రం రెండు లేదా మూడు మాత్రలు తీసుకోవాలి. దీనివలన కఫం, వాతం తగ్గి శరీరం బరువుకూడా తగ్గుతుంది. ఇలా కనీసం ఒక ఆరు నెలలయినా చేయాలి. ఓర్పు పట్టిచేస్తే ఊబకాయం బెడద ఉండదు మరి.

నెత్తురు పడుతుంటే ఇవి వాడండి!

★ దానిమ్మ పూలను మెత్తగా దంచి, తడిపి గుడ్డలో పిండితే చక్కటి రసం వస్తుంది. దీనిని నాలుగయిదు చుక్కల చొప్పున ముక్కులో వేసుకుంటే రక్తం కారడం ఆగుతుంది.

★ ఎర్ర ఉల్లిపాయల్ని దంచి రసంతీసి నాలుగు చుక్కలు ముక్కులో వేస్తే నెత్తురు పడడం తగ్గుతుంది.

★ పచ్చగడ్డి వేళ్ళనుండి రసంతీసి ఆ చుక్కలను ముక్కులో వేసుకున్నా రక్తం కారడాన్ని నిరోధించవచ్చు.

★ పండిన మేడిపళ్ళను మెత్తగా నూరి తేనె లేదా బెల్లం కలిపి మాత్రలుగా చేసుకుని, రోజూ రెండు వేసుకుంటే, తరచూ ముక్కులోంచి రక్తం కారడం జరగదు.

★ పెద్ద ఉసిరికాయలో గింజ తీసేసి మెత్తగా దంచుకోవాలి దీనిని నేతిలో వేయించి కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి మెత్తగా పేస్ట్‌లా చేసి తలకి మందంగా పట్టిస్తే, ముక్కులో నుండి

రక్తం కారడం రక్కున ఆగుతుంది.

★ మోదుగచెట్టు బెరడును మెత్తగా నూరి పంచదారతో కలిపి తింటే శరీరంలో ఏ భాగం నుండి రక్తం కారుతున్నా ఆపుతుంది.

గుండెకు బలం అర్జునారిష్ట

★ గుండెజబ్బులున్నవారు అర్జునారిష్ట అనే మందును ప్రతిరోజూ వాడుకోవాలి. ఈ మందు తెల్లమద్ది చెక్కతో తయారైన టానిక్. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే రెండుగాని, మూడుగాని చెంచాల మందుని నీటిలో కలిపి తాగాలి.

★ అర్జునారిష్ట, ద్రాక్షారిష్టను 200 ఎంఎల్ చొప్పున మిశ్రమం చేసి రెండు, మూడు చెంచాల నీళ్ళలో వేసి తాగితే గుండె దడగా ఉండటం, భయం భయంగా ఉండటం తగ్గుతుంది.

ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం గురించి ఆలోచించండి!

గతంలోకన్నా ఇప్పుడు సామాజిక జీవితంలో మనుషులమధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు పెరిగాయి. ధనికవర్గం సంఖ్య పెరిగింది. అందువలన లుంగీలు ఇవ్వడం దగ్గర్నించీ, ఓణీలు ఇచ్చేవరకూ ప్రతిదీ ఒక "వింత" గా మారి విందులు-వినోదాలకోసం డబ్బు ఎక్కువగా ఖర్చు చేయడం మితిమీరింది. విందు ఏర్పాటుచేసే స్థలాన్ని మించిన సంఖ్యలో జనాన్ని పిలవడం, జనంకూడా తండోపతండాలుగా తరలి రావడాలు ఎక్కువ అవడంతో ఒక మనిషి తింటూ వుండగానే, వెనకాల కుర్చీ దగ్గర ఇంకో మనిషి సీటుకోసం అర్రులు చాస్తూ నిల్చోవడం నిత్యకృత్యం అయ్యింది. వంటల్లో ఒక నిబద్ధత అనేది ఎవరూ పాటించడం లేదు. వంటవాళ్ళకు పీపాడు నూనె ఇచ్చినా సరిపోని పరిస్థితి. తక్కువ నూనె వేసి వండితే జనమే ఇష్టపడటం లేదని వాళ్ళంటూ వుంటారు. ఇది అర్థ సత్యం అయినా, అందులో కొంత సత్యం లేకపోలేదు. మనం తింటున్నాం కాబట్టే కదా వాళ్ళు అలా వండుతున్నారు. తప్పు మనదే!

1) చింతపండు రసం పోసిన వంటకాలలో అపరిమితంగా ఉప్పు, కారం వెయ్యవలసి వస్తుంది. ఉదాహరణకి సొరకాయ కూరనే తీసుకోండి. మామూలుగా చేసిన సొరకూరలో చిటికెడు ఉప్పు సరిపోతుంది. కానీ అదే కూరలో చింతపండు

రసం పోసి వండినప్పుడు పెద్ద చెంచాడు ఉప్పు వేయాల్సి వస్తుంది. గరిటెడు కారం పోయాల్సి వస్తుంది. ఇవి రెండూ మన రక్త నాళాల్ని ఎంత దెబ్బతీస్తాయో ఊహించగలరా?

నిజంగా ఈ రహస్యాన్ని గమనించిన ఎవరూ చింతపండు వేసిన వంటకాన్ని తినరు. పూర్తిగా బహిష్కరిస్తారు.

అలాగే ఫ్రెంచి తరహా వేపుడు వంటకాల గురించి ఒకప్పుడు కూరలో కొద్దిగా నూనె వేసి వండేవారు. ఇప్పుడు రోజులు మారాయి. భాండీనిండా నూనెపోసి, సలసలా కాచి, అందులో కూరనివేసి నల్లగా బొగ్గుముక్కల్లా మాడ్చి, వంకాయ బొగ్గులు, దొండకాయ బొగ్గులు, బెండకాయ బొగ్గులూ - కాసింత ఉప్పూ కారం చల్లి మనకు వడ్డిస్తున్నారు. ఎంతటి దురవస్థ తెలుగు వారికి పట్టిందో... కదా!

ఏ కూరగాయనైనా సరే అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేడిచేస్తే అందులో దానికదే 'ఎక్రిలమైడ్' అనే విష రసాయనం పుడుతుందని ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. ఒక వందగ్రాములు నూనెలో వేయించిన బంగాళా దుంప చిప్స్‌ని మనం తింటే, ఆ చిప్స్ ద్వారా మన కడుపులోకి వెళ్ళిన 'ఎక్రిలమైడ్' విషరసాయనం సరిపోతుందిట ... క్యాన్సర్ జబ్బు రావడానికి! హతవిధీ ... ప్రతిరోజూ మనం గుప్పెటకొద్దీ తింటున్న వేపుడు కూరలద్వారా కేన్సర్‌కు రాచబాట వేసుకుంటున్నాం... అనే హెచ్చరికని ఒకసారి గమనిద్దామా... మరింత లోతుగా ఆలోచిద్దామా...

రక్తనాళాలలో కొవ్వుచేరి, హార్ట్ ఎటాక్‌లు రావడానికి మన ఆహారమే కారణం అవుతోంది ... అనేది అసలు నిజం.

అతిధులు వస్తే "దాహం" ఇచ్చేవారు పూర్వం. అంటే పెద్దగ్లాసునిండా చిక్కని మజ్జిగ! "కాల్షియం" తగినంతగా పొందడానికి ఇంతకన్నా కావలసిందేముంది? కానీ, చాక్రిన్, నిమ్మ, ఉప్పు లాంటి విషరసాయనాలు కల్సిన మంచుపానీయాలు (Cool Drinks), ఆ నీళ్ళు నిలవ ఉండటానికి కలిపే పురుగుమందులు అతిధులకిచ్చి అదే గౌరవం అని మురిసిపోతున్నాం ఈనాడు.

వీటిని ఇంగ్లీష్‌లో "JUNK FOODS" అంటారు.

ఎప్పుడైనా, విరామ సమయంలో ఒకరికొకరు సరదాగా పిక్నిక్‌కో, వనభోజనాలకో వెళ్ళినప్పుడు తేలికగా తీసుకొనగలిగే ఆహార పదార్థాలు ఇవన్నీ, హడావిడిగా అప్పటికప్పుడు చేసుకోవడానికి వేపుడుకూర కుదురుతుంది. ఇగురు కూరలు వండటమూ కష్టం. తీసుకెళ్ళడం కష్టం. అందుకని తేలికగా ఉండే విందు వంటకాల్ని "జంక్ ఫుడ్స్" అంటారు. వీటిని రోజువారీ ఆహారంగా తయారు చేసుకోవడం తెలుగుప్రజల దురదృష్టకరమేనంటే కోపగించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ఇతర రాష్ట్రాల వారి ఆహారపదార్థాల్లో కూరగాయల్ని ఇంతగా పీడించి రాపాడించడం

వుండదు. గమనించండి!

ఈ పెళ్ళి విందు భోజనాలలో హాస్యాస్పదమైన అంశం ఇంకొకటి వుంది... ఇన్ని రకాల భయంకరమైన వంటకాన్ని ఒకవైపు వడ్డిస్తూ, వెజిటబుల్ సలాడ్ పేరుతో కేరట్ ముక్కలు, టమోటా ముక్కలు తెచ్చి వాటిని కూడా వడ్డిస్తారు. వాళ్ళు మన ఆరోగ్యాన్ని కోరి ఇవి వడ్డిస్తున్నట్లు మనం అనుకోవాలి కాబోలు !!

స్త్రీల వ్యాధులకు నాగకేశరాల వైద్యం

★ పచారి షాపుల్లో నాగకేసరాలు దొరుకుతాయి. వీటిని నేతితో వేయించి మెత్తగా పొడిచేసుకుని భద్రపరచుకోండి. ఈ పొడితో ఉదయం, సాయంత్రం టీ లాగా కాచుకుని త్రాగవచ్చు. దీనివలన నెలసరి సమయంలో కలిగే బాధలు పోతాయి.

★ నాగకేసరాల టీని సంతానం కలగని స్త్రీ, పురుషులిద్దరూ తీసుకోవచ్చు. చిక్కని ఈ కషాయం తాగడంవల్ల పంధ్యాదోషాలు పోతాయి.

★ నాగకేసరాల పొడి, వెన్న, పంచదారను కలిపి తింటే రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

★ నాగకేసరాల పొడి, ఆవుపాలతో కలిపి, మరిగించి తాగితే, తెల్లబట్ట అవడం జరుగుతుంది. గేదెపాలతోనైనా పరవాలేదు.

★ నేల ఉసిరిక మొక్కను వేళ్ళతో సహా తెచ్చి ఎండబెట్టి మెత్తగా పొడికొట్టి, నాగకేసరాల పొడితో సమానంగా కలుపుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒక చెంచా పొడి తేనెలో కలిపి తీసుకుంటే నెలసరి సమయంలో ఎక్కువ రక్తస్రావం కావడం, నడుంనొప్పి, పొత్తికడుపులో నొప్పి తగ్గుతాయి.

★ సంతానంలేనివారు ప్రతిరోజూ నాగకేసరాలను ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకుంటూ ఉంటే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ఫ్లూజ్వరానికి 'త్రిభువన కీర్తి'

★ త్రిభువనకీర్తి బిళ్ళలు పూటకు 1 చొప్పున మహాసుదర్శన చూర్ణం బిళ్ళలు పూటకొకటి చొప్పున వాడితే ఫ్లూజ్వరం తగ్గుతుంది. రోజూ 2-3 సార్లు కూడా వాడవచ్చు.

★ శీతాంసు రసం, ఆనందభైరవి ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున రెండుపూటలా వేసుకుంటే బాగా పనిచేస్తాయి.

★ జ్వర తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే లక్ష్మీవిలాసరసం, స్వచ్ఛంద భైరవి, రసరాట్ అగ్ని కుమార వంటి మందులు ఆయుర్వేద వైద్యుడి సలహా మేరకు వాడుకోవచ్చు.

సర్వరోగ నివారిణి శీతాంశు రసం

★ దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, వాతవ్యాధులు, అజీర్తి, కడుపునొప్పి, తలతిరుగుడు చర్మవ్యాధుల వంటి వ్యాధులన్నింటికీ శీతాంశురసం వాడతారు. రోజూ రెండుపూటలా ఈ మాత్రలు ఒకటిగాని రెండుగాని తీసుకోవాలి.

★ శీతాంశురసంతో పాటు, కరక్కాయ పొడి తేనెతో కలిపి తీసుకుని, వేడినీళ్ళు తాగితే చలిజ్వరాలు, దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతుంది.

★ వేపాకురసంలో శీతాంశురసం మాత్రలు రెండు మూడింటిని అరగదీసి ఆయింట్‌మెంట్‌లా వాడితే గజ్జి, తామర, దురదలు, ఎగ్జిమా వంటి చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి.

★ నోటిపూత వస్తే, దీన్ని నీళ్ళలో అరగదీసి నాలుకమీద గాని పొక్కులమీద గాని రాస్తే, పుళ్ళు తగ్గుతాయి.

★ ధనుర్వాతం వచ్చినవారికి రోజూ మూడు నాలుగు మాత్రల వరకు వాడితే వ్యాధి త్వరగా నయమవుతుంది.

★ కాకరకాయ, వేపాకు రసంతో శీతాంశు మాత్రలను కుక్కకాటుకు గురైనప్పుడు తీసుకుంటే, విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

★ జ్వరం విడవకుండా వుండి, యాంటీబయాటిక్స్ వాడవలసి వచ్చినప్పుడు శీతాంశురసం మాత్రలు వేసుకుని చిత్రమూలం, శొంఠి, మిరియాల పొడిని పాలలో కలిపి తాగాలి. తగ్గేవరకు వాడవచ్చు.

★ సీతోపలాది చూర్ణాన్ని తేనెతో రంగరించి, శీతాంశురసం మాత్ర వేసుకున్నాక తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.

ఆహారం ఆరోగ్యం కోసమే!!

తెలుగువారిలో "సెడెంటరీ జీవితం" అంటే శారీరక శ్రమ తక్కువగా వుండే జీవనవిధానం ఎక్కువ మందిలో కన్పిస్తుంది. మనం ఇప్పటిదాకా చెప్పుకున్న "జంక్ ఫుడ్స్" అంటే ఎక్కువ కేలరీలున్న బర్గర్లు, పిజ్జాలు, బజ్జీలు, పునుగులు, వేపుడుకూరలు ఇవన్నీ సెడెంటరీ జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్నవారికి ఎక్కువ అపకారం చేస్తాయి. తగినంత

వ్యాయామం లేని వ్యక్తులకు మామూలు ఆహారమే ఎక్కువైపోతుంటుంది. ఇంక జంక్‌ఫుడ్స్ చేసే అపకారం గురించి ప్రత్యేకంగా వివరించనవసరం లేదు.

అందుకని, ఆహారం విషయంలో ఈ క్రింది మార్గదర్శక సూత్రాలు పాటించండి!

1) జీర్ణశక్తి బాగానే ఉన్నదనుకున్న రోజున సరదాగా ఎప్పుడో ఒకసారి తీసుకోవాల్సినవి "జంక్‌ఫుడ్స్" అని గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

2) ఎక్కువ కేలరీలను కల్గిన ఆహారాన్ని తీసుకొంటున్నప్పుడు అందుకు తగినంతగా శారీరక వ్యాయామాన్ని పెంచగలుగు తున్నారా.... అని ఆలోచించండి.

3) పులుసుకూరలు వారంలో ఒకటి, రెండు రోజులు మాత్రమే వండుకోవాలి.

4) భోజనంలో తప్పనిసరిగా సాంబారు, చారు వుండితీరాల్సిన అవసరమేమీ లేదు. సంబారాలు అంటే ధనియాలు, జీలకర్ర, మిరియాల్లాంటి సుగంధద్రవ్యాలు. వాటి సారం వుంటుంది కాబట్టి దాన్ని సాంబారు అన్నారు. చారు కూడా అంతే! సారం అనే మాట చారుగా మారింది. దేనిసారం? ధనియాలు–మిరియాలపొడి సారం. కానీ మనం "చింతపండుసారం" గా చారుని మార్చుకొని ప్రతిరోజూ సాంబారు, చారు వుండాలనుకోవడం అన్యాయం.

5) చింతపండుకు బదులుగా పాత ఉసిరికాయ తొక్కుడుపచ్చడి గానీ, పాత చింతకాయతొక్కుని గానీ వాడుకోవచ్చు. కోల్డ్‌స్టోరేజీలలో నిలవబెట్టిన చింతపండే మనకు ఇప్పుడు మార్కెట్లో దొరుకుతోంది. కొత్తబియ్యం ఎంత అపకారం చేస్తాయో, కొత్త చింతపండు కూడా అంతే అపకారం చేస్తుంది. పాతబడి, నల్లగా వుండే చింతపండు పెద్దగా హాని చేయకపోవచ్చు.

6) కూరల్ని తక్కువ ఉష్ణోగ్రతదగ్గరే వండుకోవడం ఎప్పుడూ శ్రేయస్కరం. వేపుడుకూరలు అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతదగ్గర వేగి తయారవుతాయి. ఎవరైనా మనల్ని వేధిస్తున్నప్పుడు "వాడు వేపుకుతింటున్నాడు" అంటాం కదా ... ఇదికూడా అంతే. కూరల్ని మనం వేపుకు తింటున్నాం అంటే, వేధిస్తున్నాం అన్నమాట! కూరని వేధిస్తే, అందులో విలువైన పోషకపదార్థాలు నశించిపోయి, హానికరమైన విషరసాయనాలు ఏర్పడతాయి.

అందుకని వేపుడుకూరలు ఎప్పుడో ఒకసారి సరదాగా తినేవిగానే మనం భావించాలి . అవి నిత్యకృత్యంగా ప్రతిరోజూ తినవలసినవి కాదు. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు స్కూలుకు వెళ్ళేటప్పుడు క్యారేజీల్లో బంగాళాదుంపల వేపుడు, బెండకాయ వేపుడు, దొండకాయ వేపుడు లాంటి హడావిడి వంటకాలు వండి రోజూ పెడ్తుంటారు ఎక్కువమంది. పిల్లలకు ఇది హానికల్గించేదేనని గుర్తించాలి.

7) ఊరగాయపచ్చళ్ళు కూడా రుచికోసం సరదాగా అప్పుడప్పుడూ

తినవలసినవే. తొక్కుడుపచ్చడి పెట్టిన పాత ఉసిరికాయ, పాతచింతకాయల్లాంటివి మేలు కల్గిస్తాయి. ఉప్పులో ఊరబెట్టినవి మంచివి. పులుసులో పులవబెట్టినవి హాని కల్గిస్తాయి. ఉసిరి కాయతొక్కుడు పచ్చడికీ, ఉసిరికాయలు, కాయలుగా పెట్టిన ఊరగాయకీ ఎలాంటి తేడా వుందో మీకు తెలుసుకదా! మన ఊరగాయలన్నీ పులవబెట్టినవి. ఇవి హాని చేస్తాయి. ఊరబెట్టినవి ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఆలోచించండి!

8) సాంబార్ ఇడ్లీ, పెరుగు ఆవడ ఇలాంటివి తిన్న తర్వాత కాఫీ, టీలు తాగితే పాలకు విరుద్ధమైన ఆహారం వలన అవి కడుపులోకి వెళ్ళి విరిగిపోయి అనేక ఎలర్జీవ్యాధులు రావడానికి కారణం అవుతుంటాయి. ఈ విషయం గురించి ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఇలాచేస్తే మీ బంధుమిత్రుల్ని ఇది తప్పని హెచ్చరించారా?

కాఫీ, టీలు మన శరీరానికి ఉత్తేజాన్నిస్తాయి. అంతవరకూ మంచిదే. దాన్ని ఔషధంగా పరిమితంగా వాడుకోవాలి. కానీ, మనం అదే పనిగా వాటిని తాగుతున్నప్పుడు అవి జీర్ణశక్తిని చంపేస్తాయి. ఇది మొదటితరుణ అపకారం.

చింతపండు పులుసు పోసి వండిన సాంబారు తిన్న తర్వాత, లేదా మజ్జిగ - పెరుగుతో కూడిన ఆహారపదార్థం తిన్న తర్వాత పాలుపోసి కాసిన కాఫీ, టీల్లాంటివి తాగితే కడుపులోకి వెళ్ళి అవి విరిగిపోతాయి. విరిగినపాలు తాగితే ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో ఇప్పుడూ అదే జరుగుతుంది కదా!

ఈ వివరాలన్నీ చదివాక ఒక విషయం మనకు సుబోధకం అవుతుంది: ఆహారాన్ని తీసుకునే విషయంలో మనం మరింత "యుక్తి"ని అనుసరించాలి. జాగ్రత్తగా ప్లాన్ చేసుకోవాలి. నిన్న తిన్న ఆహారపదార్థం ఇవ్వాళ మళ్ళీ వండుకొని తినకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నిన్న వేపుడుకూర తింటే మళ్ళీ ఇవాళ వేపుడు తినొద్దు. మరో ఐదారు రోజులవరకూ కూడా తినవద్దు. ఇవ్వాళ పులుసు కూర వండుకుంటే మళ్ళీ ఓ వారం తర్వాతే పులుసుకూర వండుకోండి. అనవసరంగా చింతపండు వేసితీరాలని చూడకండి. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, కొయ్యతోటకూర, పొన్నగంటి కూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, క్యారెట్ ఇలాంటివి వండుకోవడానికి చింతపండు అవసరం లేదు. ఎక్కువ ఉప్పు, కారాలు కూడా అవసరంలేని మృదువైన ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారపదార్థాలు ఇవి. వీటిని సౌమ్యంగానే వండుకోండి. వేయించి వేధించకండి. పులుసు పోసి పుల్లబెట్టకండి. అతిగా మసాలాలు పోసి ఘాటెత్తించకండి.

మనకంటూ ఆరోగ్యదాయకమైన "ఫుడ్ కాన్సెప్ట్" వుండాలి. ఉన్నప్పుడు రోగాలను పుట్టకుండానే నిరోధించగల్గుతామన్నమాట!

మెంతికూరతో వైద్యం

★ నడుం నొప్పులకు మెంతికూర మహత్తరంగా పనిచేస్తుంది.

★ రుతుసమయంలో రుతుస్రావం సక్రమంగా అవుతుంది.

★ మెంతికూరని రుబ్బి తలకు పట్టించి ఆరిన తర్వాత తలస్నానం చేస్తే, జుట్టు మృదువుగా, మెరుస్తూ ఉంటుంది.

★ శరీరానికి నీరు వచ్చినవారు మెంతికూర తింటే నీరు పోతుంది.

★ ముట్టునొప్పులకు తేలిగ్గా తగ్గిస్తుంది.

కలువ చలువ

★ ఎర్రకలువ దుంపను ఎండబెట్టి, పొడి చేసుకోవాలి. ఒక అరచెంచా పొడిని తేనెతోగాని, పంచదారతో గాని, పాలలో వేసుకుని తీసుకుంటే స్త్రీల వ్యాధులన్నింటికి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

★ అధిక రుతుస్రావాన్ని అరికడుతుంది.

★ రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, రక్తంతో కూడిన మూత్రాన్ని ఆపుతుంది.

★ పైత్యాన్ని, వాంతి, వికారాన్ని పోగొడుతుంది.

'అతి'కి విరుగుడు

★ కొబ్బరి అతిగా తింటే పైత్యం చేసి, అజీర్తి వస్తుంది. మరమరాలు తింటే ఈ బాధ ఉండదు.

★ మామిడిపళ్ళను ఎక్కవగా తింటున్నప్పుడు రెండు మూడు సార్లు గ్లాసు పాల చొప్పున తాగాలి.

★ నెయ్యి, పంచదార కలుపుకుని తింటే అతిగా అరటిపళ్ళు తింటున్న దోషం పోతుంది.

★ మాంసాహారం వల్ల కలిగే అజీర్తికి కాంజికం చక్కటి విరుగుడు. అన్నాన్ని నీళ్ళలో నానబెట్టి, పులిసిన తర్వాత వడకట్టిన నీటిని కాంజికం అంటారు.

★ నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్షవంటి పుల్లటి పండ్లు అధికంగా తీసుకుంటున్నప్పుడు బెల్లాన్ని తినాలి.

★ ఉలవలు, ఉలవ గుగ్గిళ్ళు, ఉలవచారు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు, నెయ్యిగాని, నూనెగాని వేసుకుంటే అజీర్తికి ఆమడ దూరంలో ఉంటాం.

★ బాదంపప్పు అతిగా తింటే పైత్యం కలుగుతుంది. దీనికి విరుగుడు లవంగాలే.

★ చేపలు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు మామిడిరసం తీసుకోవాలి. మామిడికాయల సీజన్ కానపుడు, మామిడి రసం ఉండే సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ అయినా త్రాగవచ్చు.

★ మినపప్పుతో వండిన గారెలు, అట్లు, సున్నివుండలు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు బాగా మజ్జిగ తీసుకోండి.

★ కాకరకాయ ముక్కల్ని నిమ్మరసంలో వేసి బాగా పిసికి తర్వాత వండుకుంటే, ఎలాంటి దోషం ఉండదు. షుగర్ పేషంట్లకు బాగా మేలు చేస్తుంది.

★ సెనగలు, సెనగపిండి, శనగపప్పు వండినవి ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు ముల్లంగిరసం తాగితే, అజీర్తి ఉండదు.

★ పెసలు, పెసరట్టు, పచ్చడి అతిగా తింటే, అన్నంలో ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి వేసుకుని తినండి చాలు.

★ కందకూర, పులుసులో బెల్లం కలుపుకుని తినడం ఉత్తమం. మజ్జిగలో సైంధవలవణం కలుపుకుని తాగితే జలుబు, పడకపోవడం అనే సమస్య ఉండదు.

★ చెరకు రసంలో అల్లం కలుపుకుని తాగితే ఎలాంటి హాని జరగదు.

'మలబద్ధకాన్ని' వదిలించుకోండి

★ వాము, శొంఠిని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, పొడిచేసి, తగినంత సైంధవ లవణం కలపాలి. రోజూ 1/2 నుండి 1 చెంచావరకు మజ్జిగలో కలుపుకుని త్రాగితే మలబద్ధకం ఉండదు.

★ బెల్లం, శొంఠినికాని, పిప్పళ్ళుకాని, బెల్లం, గింజలు తీసిన కరక్కాయ కానీ, బెల్లం, దానిమ్మకాయ పైతొక్కులు కాని ఏదో ఒకదానిని తీసుకోండి. వాటిని మెత్తగా నూరి కుంకుడు కాయలంత మాత్రలు చేసుకుని తింటే ఈ సమస్య ఉండదు.

స్త్రీలకు 'అశోకం'

★ అశోకవృక్షం గర్భాశయ వ్యాధులకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

★ ఈ చెట్టుచెక్కని దంచి, కషాయం కాచుకుని తాగితే తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతుంది.

యోని రోగాలు తగ్గుతాయి.

★ అశోకాధి చూర్ణం, అశోకారిష్ట, అశోకఘృతం మందులు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. స్త్రీలకు సంబంధించిన వ్యాధులకు వీటిని నిర్భయంగా వాడుకోవచ్చు.

రాజులు తిన్న రాజభోజనం

స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత ఆకుపచ్చ విప్లవం మన గోధుమ, రాగులకు విపరీతమైన ప్రాధాన్యత పెరిగింది. అందువలన రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వంటి బలకరమైన, నిరపాయకరమైన ఆహారధాన్యాలు క్రమేణా కనుమరుగైపోవడం ప్రారంభించాయి. ఒకప్పుడు బియ్యంధరలో మూడోవంతు ఉన్న రాగులు ఇప్పుడు బియ్యం అంత ఖరీదైనవిగా మారడానికి ఈ పదేళ్ళ కాలంలో రాగులపంట తగ్గిపోవడమే కారణం.

తక్కువ ధరలో ఎక్కువ బలకరమైన ఆహారంగా అందించేందుకు రాగులు ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి, మధ్యాహ్న భోజన పథకం లాంటి స్కీములలో ప్రాధాన్యత ఇస్తే పిల్లలకు మేలు చేసినట్లు అవుతుంది.

100గ్రాముల రాగిలో 7.3 గ్రాముల ప్రొటీన్లు, 1.3 గ్రాముల కొవ్వు, 12 గ్రాముల కొలెస్టరాల్, 2.7 గ్రాముల మినరల్స్, 3.4 గ్రాముల కాల్షియం, 3.6 గ్రాముల ఫైబర్ ఉన్నాయని పరిశోధకుల అంచనా. బియ్యంతో పోల్చినప్పుడు రాగిలో 7.3 శాతం ప్రొటీన్లు వుంటే బియ్యంలో 6.8 గ్రా॥ మాత్రమే వున్నాయి. 7.2 కొలెస్ట్రాల్ రాగుల్లో ఉంటే, బియ్యంలో కేవలం 0.6%, గోధుమల్లో 1.5% మాత్రమే ఉన్నాయి. రాగుల్లో తక్కిన అన్ని ధాన్యంలోకన్నా కనీసం 10 రెట్లు కాల్షియం ఎక్కువగా వుంది. 1 గ్రాము రాగుల్లో 344 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం వుంటే, బియ్యంలో 10 మిల్లీ గ్రాములు, గోధుమల్లో 48 మిల్లీగ్రాములు, మైదాలో 23 మిల్లీ గ్రాములు, జొన్నల్లో 2.5 మిల్లీగ్రాములు మాత్రమే కాల్షియం ఉంది. ఈ ఒక్క కాల్షియం ఉదాహరణ చాలు - ఎదిగే పిల్లలకు రాగులు పెట్టడం అవసరం అని నిరూపించడానికి. మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో రాగుల వాడకాన్ని ప్రోత్సహించవలసిందిగా ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేయడం మన బాధ్యత.

ప్రొటీన్లు రాగికన్నా గోధుమల్లో 2-3 శాతం ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ 'రాగి'లో వున్న ప్రొటీన్ ఎక్కువ సాధ్యమైందని, శరీరానికి త్వరగా వంటబడ్తుందని కూడా శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు.

మిగిలిన ధాన్యంలోకన్నా రాగిలో 'ఫైబర్' ఎక్కువ. మిల్లు బియ్యంలో 0.2 శాతం ఫైబర్ ఉంటే రాగుల్లో 3.6 శాతం ఫైబర్ వుంది. అలాగే బి.విటమిన్ ముఖ్యంగా

మైథానైన్ అనే రుమైనో యాసిడ్‌ని మిగిలిన ధాన్యాలలో మిల్లింగ్‌వలన మనం నష్టపోతున్నాం. అది రాగుల్లో పుష్కలంగా దొరుకుతుంది.

అందుకని బియ్యంతోగాని, గోధుమలతో గాని ఆహారపదార్థాలు తయారుచేసుకునేటప్పుడు రాగుల పిండిని కూడా కలుపు కోవడం మంచిదన్నమాట!

చంటిపిల్లలకు రాగిపిండిని వేయించి, ఉడికించి, నెయ్యి, వాము ఇలాంటివి గానీ, అరటిపండుగుజ్జు, వంటివిగానీ కలిపి నెమ్మదిగా తినిపించడం ప్రారంభిస్తే పసిపిల్లలు చాలా త్వరగా, బలంగా ఎదుగుతారు.

ఐరన్, విటమిన్లు, ఇతర మినరల్స్, తగినంత ఫైబర్ - ఇవన్నీ ఇతర ధాన్యాలకన్నా రాగుల్లోనే ఎక్కువగా దొరుకుతున్నాయని మరోసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

వెంట్రుకలు రాలిపోతున్నాయని, తెల్లబడిపోతున్నాయనీ బాధపడేవారు బియ్యం, గోధుమల వాడకాన్ని ఆపి రాగుల వాడకాన్ని పెంచండి. చాలా మార్పు వస్తుంది. మూత్రపిండాలను దృఢపరుస్తాయి. పేగుపూతని, గ్యాస్ ట్రబుల్‌ని తగ్గిస్తాయి.

మాటిమాటికి కాఫీ, టీలు తాగేవారు "చోడి అంబలి" వేడివేడిగా ఫ్లాస్కులో ఉంచుకొని తాగుతూ వుంటే, టీ, కాఫీల వెలితి తీరుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఇతర ధాన్యాలతో పోల్చినప్పుడు రాగిపంటను పండించడానికి ఎరువులు, క్రిమిసంహారక ఔషధాల వాడకం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి రాగుల్ని మనం బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయంగా, ఆహార కొరతకు సమాధానంగా వాడుకోవడం మొదలు పెట్టవలసి ఉంది.

మనం వినియోగిస్తున్నకొద్దీ డిమాండ్ పెరుగుతుంది. తద్వారా ఉత్పత్తి పెరిగి, వీటిధరలు అదుపులోకి వస్తాయి.

రాగుల విలువని వినియోగదారులు గుర్తించడంపైనే ఇదంతా ఆధారపడి ఉంది.

బూడిద గుమ్మడిని ఆహారపదార్థంగా తీసుకోండి!

★ బూడిద గుమ్మడిలో ఔషధగుణాలు చాలా ఉన్నాయి. మూత్రంలో మంట, చీము, ఫాస్పేట్స్ అల్బుమిన్ పోతుండడం అరికడుతుంది. స్త్రీల తెల్లబట్ట వ్యాధితో సహా మూత్రాశయ వ్యాధులన్నింటినీ తగ్గిస్తుంది.

★ బూడిద గుమ్మడి గింజల్ని వేయించి, మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకుని చెంచా పొడిని అన్నంలో వేసుకుని తింటే కడుపులో పాముల్ని నశింపజేస్తుంది.

★ అమీబియాసిస్‌తో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా బూడిద గుమ్మడిని తీసుకోవాలి.

పేగుల లోపల మ్యూకస్ పొర ఏర్పడడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

★ షుగర్ పేషెంట్స్‌లో లైంగికశక్తి పెంచుతుంది.

★ నెలసరి అధిక రుతుస్రావాన్ని అరికడుతుంది.

★ సిఫిలిస్ వ్యాధిలో జననాంగంపై పుళ్ళు పడితే, బూడిద గుమ్మడి రసం, లేకపోతే ముక్కలను నీటిలో మరిగించి ఆవిరిపడితే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ బూడిద గుమ్మడిని ఆహారంలో ఒక భాగంగా చేసుకోండి. అలా వీలుకాకపోతే, కూష్మాండ లేహ్యం పేరుతో ఆయుర్వేదషాపులో దొరుకుతుంది. దీనిని ఒకటి లేక రెండు చెంచాల లేహ్యాన్ని పాలతో తీసుకోవచ్చు.

★ బూడిద గుమ్మడి ప్రయోజనాలు చూశారుగా, దాన్ని తేలిగ్గా చూడకండి మరి.

మనోవ్యాధులకు 'ఆనంద' భైరవి

★ ఆనందభైరవి ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఆనందభైరవి మాత్ర ఒకటి వేసుకుని అల్లపురసం త్రాగితే నోట్లో నీరూరడం, కడుపులో మంట, గ్యాస్, అజీర్తి, పుల్లటి తేన్పులు తగ్గుతాయి. జ్వరం ఉన్నా తగ్గుతుంది.

★ ఆనందభైరవి మాత్ర ఒకటి వేసుకుని, కుట జారిష్ట అనే మందుని రెండు లేక మూడు చెంచాల మోతాదులో తీసుకుని నీళ్ళు కలిపి త్రాగితే, రక్త విరేచనాలు అరికడతాయి. అలాగే జిగురు విరేచనాలు, అమీబియాసిస్‌కు కూడా అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

★ బి.పి. ఉన్నవారు రెండుపూటలా ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు వేసుకోవచ్చు. అతిమధుర చూర్ణాన్ని (యష్టి చూర్ణం) పాలలో ఓ పావు చెంచా డోసులో వేసుకుని త్రాగాలి. రోజూ ఇలా చేస్తుంటే బి.పి.తగ్గుతుంది.

★ ఆనందభైరవి మాత్ర వేసుకుని నేతిలో వేయించిన మిరియాల్ని పొడిచేసి తడిపి తీసిన రసాన్ని పంచదారలో కలుపుకుని త్రాగండి. జలుబు, ఒళ్ళు నొప్పులు తగ్గుతాయి.

చలవచేసే పచ్చకర్పూరం

★ లేత పసుపు రంగులో ఉండే పచ్చకర్పూరాన్ని ఒకటి లేదా రెండు పలుకులు తీసుకుని కొద్దిగా దంచి గంధం లేదా వెన్నపూసని కలిపి, తమలపాకులో పెట్టుకుని

నమిలితే ఒంట్లో వేడి వెంటనే తగ్గుతుంది. చేసి చూడండి.

★ బి.పి. ఉన్నవారు.... ఇలా రెండు పూటలా చేస్తే బి.పి. అదుపులో ఉంటుంది. ఒకవేళ బి.పి. ఎక్కువగా ఉన్నా రోజూ తీసుకునే మందుతో పాటు, పచ్చకర్పూరాన్ని వాడుకుంటే మందు త్వరగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

★ జాజికాయ 5 గ్రా॥, పచ్చకర్పూరం 5 గ్రా॥, జాపత్రి 5 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకుని మెత్తగా నూరి, 5 గ్రా॥ ఎండుద్రాక్ష వేసి మళ్ళీ నూరుకోండి. దీన్ని శనగ గింజంత మాత్రలుగా కట్టుకొని రోజూ రాత్రిపూట పడుకునే ముందు ఒక మాత్రవేసుకుని పాలు త్రాగితే వీర్యవృద్ధిని ఇస్తుంది. లైంగికశక్తి పెరుగుతుంది.

★ వక్కపొడి, జర్దాపాన్ అలవాటున్నవారు నలకంత పచ్చకర్పూరం నోట్లో వేసుకుంటే ఈ అలవాటును మానుకోవచ్చు... మరీ ఎక్కువ తీసుకోకండి. జలుబు చేసి గొంతు బొంగురుపోవచ్చు.

ఎప్పటికైనా జొన్నకూడే మిన్న!

వరి, గోధుమలతో కొన్ని సమస్యలున్నాయి.

1) మిల్లు ఆడించిన బియ్యం, గోధుమలపైన పొరల్ని గీకీ గీకీ లోపలి "టెంకె" అనదగిన గింజల్ని మాత్రమే ఆహారపదార్థంగా వండుకుంటున్నాం మనం. ఆ ధాన్యపు గింజలపైన పొరలద్వారా పోషక విలువలన్నింటినీ చిట్టు, తవుడు రూపంలో మనం కోల్పోతున్నాం. అలాగని సూచించలేని పరిస్థితి. బియ్యం ద్వారాను, గోధుమల ద్వారానూ మనం నష్టపోతున్న పోషక విలువల్ని రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలతో ఆహార పదార్థాలు చేసుకుని భర్తీ చేసుకోవచ్చు.

2) గోధుమల్లో గ్లూటెన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఈ గ్లూటెన్ గోధుమలకు మెత్తదనాన్నిస్తుంది. అందుకని రొట్టెలు, బ్రెడ్, బిస్కట్లు ఇలాంటివి తయారుచేసుకోవడానికి గోధుమపిండి అనుకూలంగా ఉంటుంది. కానీ, ఈ గ్లూటెన్ ఇప్పుడు చాలామందికి సరిపడడంలేదు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గోధుమ రియాక్షన్‌వలన కలిగే సీలిక్ వ్యాధులు విపరీతంగా పెరిగిపోతుండటంతో శాస్త్రవేత్తలు గోధుమలకు ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యగింజల్ని అన్వేషించడం ప్రారంభించారు.

ఈ అన్వేషణలో జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు, బియ్యం, గోధుమలకన్నా ఉత్తమ ఆహారధాన్యాలుగా కనుగొన్నారు.

గోధుమ పిండిలో జొన్న, రాగి, సజ్జ - వీటిలో దేన్నయినా కలిపి వాడుకొంటే, గోధుమవలన కలిగే రియాక్షన్ రిసీవిక్ వ్యాధి తక్కువగా వుండటాన్ని కూడా గమనించారు.

3) ఎక్కువ పిండిపదార్థాలున్న ఆహారాన్ని తీసుకోకూడని స్థూలకాయం, షుగర్‌వ్యాధి, ఛాతీవ్యాధి, గుండెజబ్బులు, గ్యాస్ ట్రబుల్, పేగుపూత ... ఇలాంటి వ్యాధుల్లో జొన్న, రాగి, సజ్జ ... ఈ మూడు ధాన్యాలు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నాయి. ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

అందుకని, 'జొన్నకూడు' అని ఎంత ఈసడించుకున్నా, అది ఇలాంటి వ్యాధులు ముసురుకొన్నవారికీ, ఇలాంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉన్నవారికి - సెడెంటరీ జీవితం అంటే, ఆరాముగా శారీరకశ్రమ తెలియకుండా సుకుమారంగా జీవించేవారికి ఈ 'జొన్న అన్నం'. ఒక రోజుకు - ఇంకోరోజు ఆయుర్దాయాన్ని పెంచుతుందని గుర్తుచేయడం ఈ సంభాషణ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

తెలుగు ప్రజలు 'వరి'ని ప్రముఖ ఆహారంగా తీసుకున్న ఉద్ధేశ్యం. సింధూనాగరికత కాలం నాటికే, ఇక్కడ మన తెలుగు ఇళ్లల్లో ప్రజలు వరిని వరితో పాటు జొన్నల్ని కూడా తిన్నారనడానికి సాక్ష్యాలున్నాయి.

ఆసియా, ఆఫ్రికాదేశాల ప్రజలకు జొన్నలు ప్రధాన ఆహారం. ధనికులు, ముఖ్యంగా నదీతీర ప్రాంతవాసులు వీటిని తిన్నా, వర్షాధార ప్రాంతాల్లో జొన్నలే ఆహారంగా కన్పిస్తాయి. అనాదినుంచీ ఈనాటివరకూ ఇదే పరిస్థితి. శ్రీనాధుడే కాదు, శ్రీ మహావిష్ణువైనా ఆ ప్రాంతాలకు వెడితే జొన్నకూడే దొరుకుతుంది. "తల్లీ! కన్నడ రాజ్యలక్ష్మీ నేను శ్రీనాథుడ్ని" అని మొత్తుకుంటే మాత్రం వరిపండే అవకాశం లేనిచోట వరి దొరకదు కదా!

"ఆసియా, ఆఫ్రికా ఖండ ప్రజలు" అంటే ప్రపంచంలో సగభాగం ప్రజల్లో..... పేదవారికి అనారోగ్య పీడితులకూ ఎనెర్జీకోసం, ప్రొటీన్లకోసం, విటమిన్లు, మినరల్స్ కోసం జొన్నలమీదే ఆధారపడుతున్నారు.

బోదవ్యాధికో అద్భుత చికిత్స

★ జిల్లేడు మొక్క వేళ్ళుగాని, పత్తివేళ్ళనుగాని, మెత్తగా గంజితో కలిపి నూరి పల్చగా లేపనంలా వాపుమీద రాయండి. రోజూ ఇలా చేస్తే ఫలితం చక్కగా ఉంటుంది. రోజూ వాడే మందులతో పాటు ఈ చిట్కాను అనుసరించండి.

★ బొప్పాయి ఆకును నూరి పల్చగా బోదవున్న చోట రాసి అరగంట తర్వాత కడిగివేయాలి. ఎక్కువసేపు ఉంచితే పొక్కుతుంది. తరచూ చేస్తే వాపు తగ్గుతుంది.

★ మహా సుదర్శన చూర్ణం, శ్లీపదాలోహం నిత్యానందరసం, శీతాంశురసం వంటి ఆయుర్వేద మందులు ఈ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తాయి.

మహాపైత్యాంతకం

★ మహాపైత్యాంతకం బాగా పుల్లగా ఉండి లేహ్యం రూపంలో దొరుకుతుంది. దీన్ని నాలుకమీద రాసుకుని, జీలకర్ర రసం కొద్దిగా తాగితే వాంతి, వికారం, ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. గుండెల్లో నొప్పి, దడ తగ్గుతుంది.

★ మహాపైత్యాతంతకాన్ని నాలుకమీద రాసుకుని ధనియాల రసం త్రాగితే కడుపులో మంట, తలతిరుగుడు, పైత్యపు దద్దుర్లు, పైత్యం వలన కలిగే తలనొప్పి, వికారం మటుమాయం అవుతాయి.

చర్మవ్యాధులకు గంధక రసాయనం

★ ఆయుర్వేద షాపుల్లో గంధకరసాయనం లేహ్యం రూపంలో, పొడిగా కాని, టాబ్లెట్లుగాకాని దొరుకుతుంది. రోజూ 5 గ్రా॥ వరకు దీన్ని తీసుకోవచ్చు. మూత్రవ్యాధుల్ని అరికడుతుంది. అజీర్తిబాధ కూడా ఉండదు.

★ అశ్వగంధాది చూర్ణం అనే మందుని అరచెంచా మోతాదులో తీసుకుని గ్లాసు పాలలో కలిపి, గంధక రసాయనాన్ని తీసుకున్నాక త్రాగితే, చర్మవ్యాధులకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దురదలు, దద్దుర్లు, గజ్జి, బొల్లి, తామర, సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా వంటి వ్యాధులకు మంచి మందులా ఉపయోగపడుతుంది. రెగ్యులర్‌గా వాడే మందులతో పాటు దీనిని వాడుకోండి.

బార్లీనిండా మంచి ఫైబర్ ఉంది

బార్లీ అనగానే ఫైబర్ గుర్తుకురావాలి. సెలీనియం ఎంజైమ్, భాస్వరం, రాగి, మాంగనీస్ బార్లిలో ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. అందువలన జీర్ణకోశానికి, గుండెకి, రక్తనాళాలకు ఎక్కువ బలాన్ని కల్గిస్తుంది బార్లీ. రక్తపోటువ్యాధి, గుండెజబ్బులు, పేగుపూత అల్సర్లు లాంటి వ్యాధులున్నవారికి బార్లీని ఔషధంగా వాడాలి.

బార్లీలో ఉండే ఫైబర్ పదార్థం కారణంగా పేగులు ఎప్పటికప్పుడు శుద్ధి అయి, లోపలవుండే మలాలు తదితర మలిన పదార్థాలన్నీ త్వరగా విసర్జించబడతాయి. పేగుల్లో వచ్చే కోలాన్ కేన్సర్‌కు, పేగుపూతకు, మొలలవ్యాధికి, మూలవ్యాధికి ఎసిడిటీ, గ్యాస్ట్రబుల్ వ్యాధిలక్షణాలకు బార్లీని తరచూ ఆహారపదార్థంగా వాడుకుంటూ ఉంటే, ఇవి అదుపులో ఉంటాయి. శరీరానికి ఉపయోగించే బాక్టీరియాని బార్లీలోని డైటరీ

ఫైబర్ ప్రోత్సహిస్తుంది. అందుకని అమీబియాసిస్ వ్యాధిలోనూ **IBS** "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" లాంటి వ్యాధుల్లోనూ బార్లీని తరచూ తీసుకొంటూ ఉంటే, చాలా మేలు కలుగుతుంది.

ఉపయోగపడే మంచి బాక్టీరియా మనం కడుపులోకి తీసుకున్న బార్లీలోని ఫైబర్ పదార్థం తర్వగా పులిసేలా చేస్తుంది. దాంతో బుటిరిక్ **(BUTYRIC ACID)** అనే ఫాటీయాసిడ్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ బుటిరిక్ ఆమ్లం పెద్దపేగులోపల కణాల్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది. అందుకని పేగు కేన్సర్ రాకుండా కాపాడినట్లవుతుంది. బుటరిక్ యాసిడ్‌తో పాటు ప్రొపియోనిక్ యాసిడ్, ఎసిటిక్ యాసిడ్‌లు కూడా తయారవడానికి ఉపయోగపడే బాక్టీరియా తోడ్పడుతుంది. లివర్, శరీరంలోని ఇతర మాంసకండరాలను ఈ రెండు యాసిడ్లూ బలసంపన్నం చేస్తాయి. అందుకనే కామెర్ల వ్యాధిలోనూ, కండరాల వ్యాధుల్లోనూ బార్లీని ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంత మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

ఈ ప్రొపియోనిక్ యాసిడ్ అనేది **FATTY ACID**. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించేందుకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నిజానికి లివర్‌లో కొలెస్ట్రాల్ తయారవుతుంది. బార్లీ కారణంగా ఉత్పత్తి అయ్యే ప్రొపియోనిక్ యాసిడ్ ఈ రిడక్టేజ్ ఎంజైమ్‌ని కొంతమేర నిరోధిస్తుంది. ఎంతమేర ఈ ఎంజైమ్‌ని తగ్గించగల్గితే, అంతమేర కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తి ఆగుతుంది.

అంతేకాదు, బార్లీలో వుండే ఫైబర్‌లో బీటా గ్లూకోన్ అనే పదార్థం ప్రత్యేకంగా ఉంది. అది లివర్‌లో తయారయ్యే 'బైల్'ని కంట్రోల్ చేసి విరేచనం ద్వారా బైటకు తోసేస్తుంది. ఆ విధంగా కూడా కొలెస్ట్రాల్ ఉత్పత్తిని కొంతమేర తగ్గించడానికి బార్లీ ప్రత్యక్షంగానూ, పరోక్షంగా కూడా సహాయపడుతోంది. తీసుకున్న ఆహార పదార్థంలో కొవ్వుపదార్థాల్ని అరిగించడానికి ఈ 'బైల్' పదార్థమే కారణం. బార్లీని తీసకున్నప్పుడూ ఎక్కువ కొలెస్టరాల్ రక్తంలోకి చేరకుండా కొలెస్టరాల్‌ని కలిగిన బైల్ పేగుల్లోంచి విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతుందని అర్థం. ఫైబర్‌లో కరిగేవి, కరగనివి రెండు రకాలుంటాయి. రెండు రకాల ఫైబర్లు కూడా కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గించేందుకే తోడ్పడతాయి.

ఈ విధమైన తాజా పరిశోధనలు ఎక్కువ ఫైబర్ కల్గిన ధాన్యం – ముఖ్యంగా బార్లీని తరచూ తీసుకునేవారికి గుండెజబ్బులు రావడం చాలావరకూ తగ్గుతుందని చెప్తున్నాయి.

రోజుకి 21 గ్రాముల ఫైబర్ తీసుకున్నట్లయితే గుండెజబ్బుల రిస్క్ యాభైశాతం తగ్గుతుంది. బార్లీ తీసుకుంటే షుగర్ పెరుగుతుందనేది కూడా అపోహ! రక్తంలో

షుగర్‌శాతాన్ని తగ్గించేందుకు బార్లీ దోహదపడుతుందని ఈ పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి. షుగర్ ఉన్న వ్యక్తులు బార్లీజావలో పెరుగు కలిపి చిలికిన మజ్జిగ తాగుతుంటే, షుగర్ వ్యాధిలో వచ్చే అరికాళ్ళు, అరిచేతుల మంటలు, కండరాల నొప్పులు, మలబద్ధత, గ్యాస్ట్రబుల్ తగ్గుతాయి.

బార్లీలో 'నియాసిన్' అనే 'బి' విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంది. నియాసిన్ వలన గుండెజబ్బులు, కొలెస్ట్రాల్, నరాలజబ్బులు అదుపులో వుంటాయి. రక్తనాళాలలోపల రక్తం గడ్డకట్టుకొని **(BLOOD CLOT)** రక్త ప్రసారానికి అవరోధం **(BLOCK)** ఏర్పడే పరిస్థితి రానీకుండా చెయ్యడానికి కూడా నియాసిన్ ఉపయోగపడుతుందని తెల్సింది. అందుకని బార్లీని ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తగినంతగా వాడుకోవడం అవసరమని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

తాళిసాది చూర్ణం

★ ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ తేనెతో కలిపి అరచెంచా నుండి 1 చెంచా వరకు తీసుకుంటే చాలామేలు చేస్తుంది. ఇది ఆయుర్వేద మందులషాపులో దొరుకుతుంది. రోజూ మూడుసార్లు వాడుకోవచ్చు.

★ దీనివలన దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, జ్వరం, పిల్లికూతలు తగ్గుతాయి.

★ కామెర్లు, లివర్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్, స్ప్లీన్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్‌తో బాధపడేవారికి చక్కగా పనిచేస్తుంది.

★ తాళిసారి చూర్ణాన్ని వెన్నతో కలిపికూడా వాడుకోవచ్చు. క్షయ, బ్రాంకైటిస్ ఊపిరితిత్తుల్లో నెమ్ముపంటి వ్యాధులకు అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది.

★ గుండెజబ్బులున్న వారు కూడా దీనిని నిస్సందేహంగా వాడుకోవచ్చు.

తెల్లజుట్టు నివారించే భృంగామలక తైలం

★ దీన్ని నీలి ఆకుల రసంతోకూడా కలిపి తయారు చేసినప్పుడు నీలి భృంగామలక తైలం అని, సరస్వతీ ఆకుతో కలిపి తయారు చేసినపుడు బ్రహ్మీ ఆమ్ల తైలం అంటారు.

★ కొబ్బరినూనెకు బదులు ఈ తైలాన్ని రాసుకుని మర్దన చేసుకుంటే జుట్టు చక్కగా పెరుగుతుంది.

★ వెంట్రుకలు తెల్లబడనివ్వదు.

★ తలనొప్పి, మూర్ఛలు, చెవిలో పోటు, తలతిరుగుడు, మానసిక వ్యాధులకు భృంగామలక తైలం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రోజూ తలకు రాసి మర్దన చేసుకుంటే సరిపోతుంది.

చిత్రమైన చిత్రకాదివటి

★ చిత్రకాదివటి ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర సమపాళ్ళలో తీసుకుని, విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, తగినంత ఉప్పు కలిపి పొడి చేసుకోవాలి. చిత్రకాదివటి మాత్రలు ఒకటి లేక రెండు వేసుకుని ఈ పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకుని త్రాగితే, విరేచనాలు తగ్గుతాయి. అమీబియాసిస్ ఉంటే, రెగ్యులర్‌గా వాడడంవల్ల తిరగబెట్టకుండా ఉంటుంది.

★ ఈ మాత్రలు వేసుకుని, మజ్జిగలో ఉప్పునికాని, సైంధవలవణం కాని తగినంత వేసుకుని త్రాగితే పుల్లటి త్రేన్పులు, ఉబ్బరం, పైత్యం తగ్గుతాయి.

★ చిత్రకాదివటి ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు రెండుపూటలా వేసుకుని, కుటజారిష్ట ఔషధాన్ని రెండు, మూడు చెంచాల మోతాదులో త్రాగితే అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు విరేచనాలు ఆగుతాయి.

మైదాపిండి మేలు చేస్తుందా?

గోధుమ గింజల్లో ఉండే మెత్తని, తెల్లని మృదువైన ఎక్కువ జిగురుగల్గిన పదార్థాన్ని స్పెసిఫిక్ గ్రావిటీ పద్ధతిలో ప్రత్యేకంగా వేరుచేసి మైదాపేరుతో అమ్ముతున్నారు. రొట్టెల తయారీ పరిశ్రమ బాగా అభివృద్ధిలోకి వచ్చాక మైదా వినియోగం ఎక్కువ అవుతూ వచ్చింది. గోధుమల్లో మనం చెప్పుకున్న పోషకవిలువలు పోగా మిగిలిన మెత్తని పిండిపదార్థాన్ని మైదా అంటారు. కాబట్టి మైదాపిండిని గోధుమపిండితో సమానంగానో, ప్రత్యామ్నాయంగానో భావించి దాని వాడకాన్ని అతిగా చేయడంవలన ఉపకారం అణుమాత్రం కలగకపోగా అపకారం ఎక్కువగా కలుగుతోంది. త్వరగా పులిసే స్వభావంవలన ఇది శరీరంలో ఉప్పు నిల్వల్ని పెంచుతుంది. అందుకని మైదా పిండి బీపీ, మూత్రపిండాలు, గుండె జబ్బులు, లివర్‌జబ్బులున్నవారికి ఇది ఖచ్చితంగా అపకారం చేసేదిగానే ఉంటుంది.

ఎప్పుడో ఒకసారి సరదాగా మైదాతో చేసిన వంటకాలు తింటే కొంపలంటు కునేదేమీ ఉండకపోవచ్చు. కానీ, దురదృష్టవశాత్తూ మైదాపిండి తక్కిన ఇతర పిండ్లన్నింటితోనూ కల్తీకలిపి మనం తప్పనిసరిగా దాన్ని ఎక్కువగా తినవలసివస్తోంది.

గోధుమపిండి కావలసినవారు గోధుమల్ని పిండి పట్టించుకొని వాడండి. పదినిమిషాల శ్రమకోసం మనం మైదాపిండి కల్తీని ఎందుకు కొని తెచ్చుకోవాలి.

ఉదాహరణకు 'బ్రెడ్స్', 'నాన్‌రొట్టెలు', బన్నులు, కేకులు ఇలాంటివి కొలెస్ట్రాల్, కొవ్వుపదార్థాలూ తక్కువగా ఉంటాయని మనం నిజంగానే నమ్ముతాం. వీటిని ఆ విధంగానే ప్రచారం చేస్తున్నారు కూడా. కానీ, కోడిగ్రుడ్డు సొన, రొట్టె తయారీకి, కేకుల తయారీలో వాడే నూనెల ద్వారా చాలా ఎక్కువ హానికరమైన కొలెస్ట్రాల్ మన కడుపులోకి చేరుతోంది. "మెమొన్నైజ్" అనే కొలెస్ట్రాల్ కేకుల్లో ఉంటుంది. ఇది చాలా ప్రమాదకరం.

రెండోది బ్రెడ్ ఎర్రగా వుంటుంది కాబట్టి అదంతా గోధుమపిండితో తయారయ్యిందనుకోవడం పొరబాటు. ఈ 'రంగు' మిఠాయి రంగు లాంటిది కలపడం వలన వస్తుందో, నిజంగా గోధుమపిండిని వాడడంవలన వస్తున్నదో మనం తెలుసుకోలేం. దాని లేబుల్‌మీద ఎప్పుడూ అలాంటి వివరాలే ఉండవు. "అట్టా" లేదా "ఆటా" ని గోధుమపిండి అని ప్రజలు నమ్ముతున్నారు. కాని, ఇది పూర్తి అబద్ధం. గోధుమ, మైదా, జొన్న, మొక్కజొన్న, బియ్యం ఇలాంటి ధాన్యాలలో ఏ ధాన్యానికైనా ఇది చెందినది కావచ్చు. స్వచ్ఛమైన గోధుమపిండితో తయారయ్యింది ఇందులో మరే ఇతర ధాన్యంగాని, మైదాగాని కల్తీ చెయ్యలేదు అనే విషయాన్ని ఏ కంపెనీ స్పష్టంగా ప్రకటించదు.

అలాగే "బేక్‌డ్" ఉత్పత్తులు "ఫ్రైడ్" ఉత్పత్తులకన్నా శ్రేష్ఠమైనవని మనం విశ్వశిస్తాం. నూనెలో వేయించినవాటికన్నా బేకింగ్ ప్రక్రియలో తయారైనవాటిలో కొవ్వు ఎక్కువగా వుంటుందని ఆశిస్తాం. కానీ, చాలా బేకింగ్ ఉత్పత్తుల విషయంలో ఇది వాస్తవం ఎంతమాత్రమూ కాదు. వాటి పిండి తయారీ సమయంలోనే బోలెడంత కొవ్వు కలుస్తోంది. అందులో మైదాపిండి అత్యధికంగా ఆక్రమించి ఉంటుంది. కానీ, ఆ ఉత్పత్తులమీద గోధుమపిండిలో ఉండే పోషకవిలువలు ఉన్నట్లు పేర్కొంటారు. ఒక్కోసారి "విటమిన్స్ ఎన్‌రిచ్‌డ్" లాంటి పదాలు కూడా కన్పిస్తుంటాయి. అంటే మందుల్లో కలిసే విటమిన్లు తెచ్చి ఇందులో కలిపారని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. అంతకుమునుపు ఉన్నది శూన్యం అయినప్పుడు ఇది ఎంత కలిసినా ప్రయోజనం ఏముంటుందనేది ప్రశ్న ...

మనం ఎంత గట్టిగా కోరినా వ్యాపారపరంగా తయారయ్యే ఆహారపదార్థాలు - అటు బేకరీల్లోగాని, ఇటు రెస్టారెంట్లలో గాని మనకు దొరకడం 'గగన కుసుమం' కాబట్టి గోధుమల్ని స్వయంగా దగ్గరుండి మరపట్టించుకొని వాడుకోమనడం ఒక్కటే శ్రేయస్కరం.

అల్సర్లు తగ్గించే విష్ణుక్రాంత

★ విష్ణుక్రాంత పూలమొక్కని వేళ్ళతో సహా పీకి ఎండబెట్టుకోవాలి. దీన్ని మెత్తగా పొడిచేసి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. నెయ్యి, పంచదార, కొద్దిగా తేనెను... అరచెంచా విష్ణుక్రాంత వేళ్ళపొడితో కలిపి తినిపిస్తే ప్రేగుల్లో ఏర్పడిన పుళ్ళు తగ్గుతాయి. తగ్గేవరకు రోజూ రెండుపూటలా తీసుకోవాలి.

గర్భాన్ని నిలిపే బూరుగ జిగురు

★ బూరుగచెట్టు నుండి కారే జిగురును శుభ్రం చేసుకుని, కుంకుడు గింజంత మాత్రలుగా చేసుకుని రోజూ ఉదయం, రాత్రి ఒకటి చొప్పున తీసుకుంటే తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతుంది.

★ ప్రతిసారి గర్భస్రావం అయ్యే స్త్రీలు గర్భం దాల్చినప్పటినుండి, లేకపోతే ముందునుండే దీనిని రోజూ వాడుతుంటే గర్భం నిలుస్తుంది. దీనివలన హాని జరగదు.

★ అమీబియాసిస్‌కు కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

★ మోచరసం అనే పేరుతో ఇది పచారీ కొట్లలో కూడా దొరుకుతుంది.

వాము విలువ తెలుసుకోండి

★ ఒక చెంచా వాముపొడిలో తగినంత సైంధవలవణం కలిపి రోజూ అన్నం మొదటి ముద్దలో తీసుకుంటే నాలుక జిగురుగా ఉండడం, రుచి తెలియకపోవడం తగ్గుతుంది.

★ తేనెలో వాముపొడిని కలిపి నేరుగా కాని, అన్నంలోగాని కలుపుకుని తింటే కడుపు ఉబ్బరం, వాతం తగ్గుతుంది.

★ వాము కషాయాన్ని లేదా వాము పొడిని తీసుకుంటే పేగుపూత వలన కాని, అజీర్తివల్ల వచ్చే నొప్పులు పోతాయి.

★ రోజూ విరేచనం కాక బాధపడేవాళ్ళు వాము కషాయాన్ని కొన్ని రోజులు తాగితే సరి.

★ వాము, మిరియాలను వేర్వేరుగా వేయించి కలిపి కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి నూరి,

వడకట్టి పిల్లలకు తాగిస్తే అజీర్తి, విరేచనాలు తగ్గుతాయి. చంటిబిడ్డల్లో విరేచనం వాసనగా, ఆకుపచ్చగా వెళ్ళడం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

★ వాము కషాయాన్ని రోజూ తీసుకుంటే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరుగుతాయి.

★ బాలింతలకు వాము కషాయాన్ని రోజూ తేనెతో ఇస్తే, గర్భాశయం త్వరగా కుంచించుకుంటుంది.

కాశీసభస్మం

★ ఆయుర్వేద మందుల షాపులో దొరికే మంచి కంపెనీ కాశీస భస్మాన్ని కొనండి. చిటికెడంత భస్మాన్ని తమలపాకు మీద వేసి, తేనె కలిపి రంగరించి, నమిలివేయాలి. దీనివలన రక్తహీనత తగ్గుతుంది.

★ తలవెంట్రుకలు రాలకుండా నిరోధిస్తుంది. జీర్ణశక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

★ నెలసరి సమయంలో ఋతుస్రావం కానివారు, నెలసరి సక్రమంగా రానివారు ఈ భస్మాన్ని రెండు మూడు ఈ భస్మాన్ని రెండు మూడు నెలలపాటు తక్కువ మోతాదులో వాడుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

ఎలర్జీని తగ్గించే పత్తి ఆకుకూర

★ పత్తిచెట్టు ఆకు, పూలు, కాయలను మెత్తగా దంచి రసం పిండి, ఆవుపాలతో కలిపి పంచదార వేసుకుని త్రాగితే విషరోగాలు తగ్గుతాయి. తీవ్రమైన ఎలర్జీని తగ్గిస్తుంది.

★ పాములు, ఎలుకలు, తేళ్ళు కరిచినపుడు కలిగే విష లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

★ పత్తి ఆకుల్ని, పువ్వుల్ని సన్నగా తోటకూర తరిగినట్లు తరిగి, కూరగా వండుకుని తిన్నట్లయితే తరచూ అకారణంగా వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతుంది. బాక్టీరియాల వల్ల కలిగే దోషాలకు ఇది మంచి మందులా పనిచేస్తుంది.

★ పత్తి గింజల పొడిని పాలలో వేసుకుని త్రాగితే తల్లిపాలు వృద్ధి పొందుతాయి.

దివ్య ఔషధం ఆవాలు

★ కొబ్బరినూనె లేదా నువ్వులనూనెలో తెల్ల ఆవాలను బాగా వేయించి, ఆ నూనెను వడకట్టి దాచుకోండి. దీనిని ముఖానికి రాస్తే మొటిమలు తగ్గి, కాంతివంతంగా

ఉంటుంది.

★ ఆవాలును గానుగలో ఆడించగా, మిగిలిన పిండిని మెత్తగా నూరి, శరీరానికి నలుగు పెట్టుకుని స్నానం చేస్తే కుష్ఠువ్యాధి, గజ్జి, తామర, చిడుము వంటి వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది.

★ ఆవాలను నూరి తలకు పట్టిస్తే తలలో పేలు పోతాయి.

★ ఆవనూనెను బాగా మరిగించి, దానిలో గోరింటాకులు వేసి బాగా కాయాలి. వడకట్టి ఈ నూనెను రోజూ తలకు రాసుకుంటే, జుట్టు వత్తుగా పెరుగుతుంది.

★ ఆవనూనెను వంటికి పట్టించి నలుగుపెట్టి స్నానం చేస్తే చర్మం కాంతి వంతంగా ఉంటుంది.

★ సర్పి వ్యాధి వచ్చినపుడు ఆహారంలో ఆవాల వాడకం ఎక్కువచేస్తే నొప్పి తగ్గిస్తాయి.

★ ఆవనూనెలో హారతి కర్పూరం కలిపి పట్టువేస్తే, చీము గడ్డలు మెత్తబడతాయి. గడ్డలో నొప్పి తగ్గుతుంది.

★ ఆవాలు, వస నూరి ఉడికించి పట్టువేస్తే వృషణాలలో వాపు తగ్గుతుంది. నీరు లాగేస్తుంది.

★ ఆవాలపిండిని పేస్ట్‌లా చేసి తామర వచ్చినచోట రాస్తే ఉపశమనం ఉంటుంది.

★ ఆవాలను నూనెలో వేయించి, దంచి నీళ్ళలో కలిపి త్రాగితే, నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

★ పక్షవాతంలోను, మూతి వంకరపోయే వ్యాధి (బెల్స్ పార్సీ)లోను ఆవనూనెను పట్టించి, మర్దన చేస్తే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

★ జ్వరం తీవ్రంగా ఉండి, చిన్నపిల్లల్లో ఫిట్స్ వస్తున్నప్పుడు కాసిని చన్నీళ్ళలో కొద్దిగా ఆవాల పిండిని కలిపి ఆ నీళ్ళతో శరీరాన్ని తడిపితే, వెంటనే శరీరం చల్లబడుతుంది.

త్రికటు చూర్ణం

★ శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలను నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మర పట్టించాలి. దీన్నే త్రికటు చూర్ణం అంటారు. దీన్ని పావుచెంచా మోతాదులో తేనెతో కాని, వేడిపాలతో కాని తీసుకుంటే జలుబు, దగ్గు ఆయాసం తేలిగ్గా తగ్గుతాయి.

★ అజీర్తి ఉండదు ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. త్రికటు చూర్ణాన్ని మర పట్టిస్తే రాగి మాల్ట్ తయారవుతుంది. మాల్ట్‌ను పాలలోగాని, మజ్జిగలోగాని కలుపుకుని తాగితే వేడి తగ్గుతుంది.

★ రాగిమాల్ట్‌తో పాటు సుగంధిపాలు వేళ్ళతో పొడిని కలిపి తీసుకుంటే చర్మవ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు ఇతర ఎలర్జీలకు బాగా పనిచేస్తుంది.

★ బొల్లి, ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మవ్యాధులతో బాధపడేవారు రాగిమాల్ట్, సుగంధిపాల మిశ్రమాన్ని చికిత్సతో పాటు రోజూ తీసుకుంటే త్వరగా నయమవుతుంది.

★ జీడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు, బాదంపప్పు, పిస్తాను రాగిమాల్ట్‌లో కలిపి, పిల్లలకు ఇస్తే దానికన్నా బలకరమైన ఆహారం మరొకటి లేదు.

★ రాగిమాల్ట్ షుగర్, బిపి పేషెంట్లకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

దుంపకూరల్లో రహస్యం

దుంపకూరల మీద మనలో అనేక అపోహలున్నాయి.

అపోహ (1) : షుగర్‌వ్యాధిని పెంచుతాయి -

వరి, గోధుమలకన్నా దుంపకూరల్లో షుగర్‌ను పెంపొందించే కార్బోహైడ్రేట్లు బాగా తక్కువగా వున్నాయి. తియ్యగా వుండే చిలకడదుంపల్లో 100 గ్రాములకి 28 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లుంటే, 100 గ్రాముల వరి అన్నంలో 87 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లున్నాయి. కాబట్టి వరి అన్నంకన్నా చిలకడ దుంపలు మేలైనవేనని మనం అంగీకరించవలసి ఉంటుంది.

అపోహ (2) : ఇవి ఎలర్జీలను పెంచుతాయి -

దుంపకూరలు ఎలర్జీలను కల్గిస్తాయని, ఆరోగ్యానికి మంచివి కావని మరొక అపోహ ఉంది. బాగా దురదని కల్గించే చేమదుంపనే తీసుకోండి. ఉడికించి, నీటిని వార్చేసి పైన చర్మం తీసేస్తే చేమదుంపలో దురదని కల్గించే కాల్షియం ఆగ్జలేట్స్ పోతాయి. ఉడికించిన చేమదుంపలు ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తాయని 'వస్తుగుణ దీపిక' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో ఉంది. వ్యక్తిగతంగా చేమదుంపలు సరిపోని వ్యక్తులకు తప్ప, తక్కినవారందరికీ అవి మేలు చేసేవిగానే ఉంటాయి.

అపోహ (3) : ఇవి వాతపు నొప్పుల్ని పెంచుతాయి -

దుంపకూరలు తింటే, తగ్గిపోయిన కీళ్ళనొప్పులు, వాతనొప్పులు, నడుంనొప్పి తిరిగి మొదలవుతాయని చాలామంది వీటిని తినడానికి భయపడతారు.

అందుకు కొన్ని కారణాలున్నాయి.

★ జీర్ణశక్తి సరిగాలేని వారు అన్నంలోనూ, పూరీలు, చపాతీల్లోనూ బంగాళ దుంపల కూర తింటూవుంటారు. పూరీ, చపాతీలుగాని, వరి అన్నంగాని కష్టంగా అరిగే ఆహారపదార్థాలు. వాటితో కలిపి దుంపకూరలు తినడంవలన ఇవి మరింత కష్టంగా అరుగుతాయి. అరుగుదల సరిగాలేని వ్యక్తులు వీటిని తిన్నప్పుడు వాతాన్ని

వికటింపచేసి నొప్పులు పెరగడానికి కారణం అయ్యే మాట నిజం. అందుకే, దుంపకూరల్ని గోధుమతోనూ, వరితోనూ కలపకుండా విడిగా తినడం మంచిదంటున్నాను. జీర్ణశక్తి పెంపొందింపజేసే అల్లం, ధనియాలు, జీలకర్ర, పొదీనా, కొత్తిమీర - ఇలాంటి వాటిని కలుపుకోవడంద్వారా కొత్త వంటకాలు చేసుకొని విడిగా తింటే, నొప్పులు పెరగకుండా వుంటాయి. షుగర్, బీపీ, ఉబ్బసం, కీళ్ళవాత వ్యాధులతో బాధపడే వారు జీర్ణశక్తిని బలంగా ఉంచుకుంటూ ఆ దుంపకూరలు తినడంవలన ఎలాంటి అపకారమూ జరగదు. పైగా మేలు కలుగుతుంది.

"గ్లోబలైజేషన్" అనే విధానానికి - నాలుగువందల ఏళ్ళక్రితం దక్షిణ అమెరికాలోని ఆదిమజాతులనుంచి మొదలై ప్రపంచం అంతా వ్యాపించిన బంగాళా దుంపలే ముఖ్య సాక్ష్యం. విదేశీయం అయినంతమాత్రాన మనం వ్యతిరేకించనవసరం లేదు - వ్యామోహపడనవసరం అంతకన్నా లేదు.

బంగాళాదుంపలు ఇవ్వాళ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలు ఆదరిస్తున్న ఆహారం. వీటిని వేపుడుకూరలుగానూ, శనగపిండి, చింతపండులతో కలిపి మరింత అపకారంచేసే కూరలుగానూ వండుకొని వీటి అసలు రుచిని, ప్రయోజనాల్ని మనం పొందలేకపోతున్నాం అంతే...!

దుంపకూరలు ఏవైనా సరే- కేరెట్, ముల్లంగి, ఆలు, చిలకడదుంపలు, చేమదుంపలు, పెండలం, కర్రపెండలం...వీటిని సద్వినియోగం చేసుకోగలిగితే ఆహారకొరత ఎంతగానో తీరుతుంది. ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది.

ఎలెర్జీ వ్యాధులకు కుంకుళ్ళతో చికిత్స

★ కుంకుడాకుల్ని మెత్తగా నూరి తలకు పట్టించి ఒక అరగంట తర్వాత స్నానం చేస్తే తలలో వాతపు లక్షణాలు, తలనొప్పి తగ్గుతాయి.

★ ఉబ్బసంతో బాధపడేవారు ఒక చెంచా కుంకుడు రసాన్ని తేనె లేదా పంచదారతో కలిపి తీసుకుంటే వాంతి అయి శ్వాస తేలిగ్గా తీసుకోగలరు.

★ కుంకుడు గింజ లోపలిపప్పుతింటే ఎలర్జీలు తగ్గుతాయి. దగ్గు కూడా తగ్గుతుంది.

★ రెండు మూడు చుక్కల కుంకుడు రసాన్ని ముక్కులో పిండితే మూర్ఛవ్యాధితో స్పృహ కోల్పోయిన వారికి తెలివి వస్తుంది.

★ కుంకుడుకాయని అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని కందిరీగ, తేనెటీగ, తేలు వంటివి

కుట్టినచోట దట్టంగా పట్టువేయాలి. పాము కరిచినా, చికిత్స తీసుకుంటున్నపుడు ఈ పట్టు వేయవచ్చు.

★ అరగదీసిన కుంకుడు గంధాన్ని ఒక తులం డోసులో కడుపులోకి తీసుకుంటే ఎలర్జీలు, సోరియాసిస్‌వంటి భయంకర చర్మవ్యాధులు ఉన్నవారికి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

చుండ్రుకి పారిజాతం

★ పారిజాతం గింజలు తేలిగ్గా దొరకకపోతే, విత్తనాలు అమ్మేషాపులో ప్రయత్నించండి. పారిజాతపు గింజల్ని మెత్తగా దంచి, ఒక చెంచా పొడికి కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి, పేస్ట్‌లా తయారు చేసుకోండి. దీన్ని తలకు పట్టించి ఓ గంటసేపు ఆరనిచ్చి తలంటు పోసుకుంటే చుండ్రు పోతుంది. తలలో పొక్కులు, కురుపులు, దురదలు ఉన్నా సోరియాసిస్ వల్ల కలిగే చుండ్రు కూడా తగ్గుతుంది.

యమానీషాడబం

★ వాము, చింతపండు, శొంఠి, దానిమ్మగింజలు, రేగి కాయల గుజ్జు, ఉసిరికాయలు (పచ్చివైనా, ఎండువైనా ఫరవాలేదు) ధనియాలు, సౌవర్చలవణం, జీలకర్ర, కరక్కాయలు ఔషధం, తానికాయల బెరడు సమాన పాళ్ళలో తీసుకోవాలి. వీటితో వాము, శొంఠి, ధనియాలు, జీలకర్రల్ని నేతిలో వేయించుకోవాలి. ఈ మొత్తానికి వేయించిన పిప్పళ్ళు, వేయించిన మిరియాలు, పంచదార మూడింటిని సమానంగా కలిపి, అన్నింటిని విడిగా గాని, ఒకేసారికాని దంచి ఒక సీసాలో పెట్టుకోవాలి. ఈ పొడిని నాలుకమీద వేసుకుని చప్పరిస్తే నాలుకమీద జిగురుపోతుంది. తలనొప్పి, పార్శ్వనొప్పి తగ్గుతాయి. దగ్గు, ఆయాసం ఉన్నవారికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

★ నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతున్నపుడు ఈ పొడిని ఒకచెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో కలిపి తీసుకుంటే, మలం గట్టిపడుతుంది.

"కారం" ఆరోగ్యానికి పెనుభారం

తల తిరుగుడు, కళ్ళు బైర్లుకమ్మడం, చీకట్లుగా కనిపించడం, **తూలి** పడిపోవడం ... ఇలాంటి లక్షణాలు ఎక్కువ కారం తిన్నప్పుడు **కలుగుతాయి**.

గొంతులో మండిపోతున్నట్లుగా అవుతుంది. ఒంట్లో వేడి పెరిగిపోయి జ్వరం వచ్చినట్లు ఉంటుంది. బలాన్ని క్షీణింపచేయడం వలన మనిషి నిస్త్రాణంగా కన్పిస్తాడు.

ఎప్పుడూ దప్పికతో నీళ్ళకోసం పరితపించిపోతుంటాడు. కారం **అతిగా తినే** మనిషి. అయితే పరిమితంగా కారాన్ని తీసుకుంటే వాతపు నొప్పులు తగ్గేలా చూస్తుంది. కానీ, అదేపనిగా కారాన్ని వాడుతూ వుంటే, వాతం, వికారం చెంది అనేక వాత వ్యాధుల్ని తెచ్చిపెడుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రాలు గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నాయి.

శరీరంలో వణుకు, నెప్పులు, పోట్లు, కత్తితో కోసినట్లు, సుత్తితో కొట్టినట్లు అమితమైన బాధ, కాళ్ళూ, చేతులూ మంటలు, గూడులు, పిక్కలు, వేళ్ళలో నొప్పులు... ఇవన్నీ కారాన్ని అతిగా తినేవారిలో కన్పించే లక్షణాలు.

వాతము, వేడి రెండూ కలగలిసి పెరగడానికి కారం కారణం అవుతోంది. అగ్నికి గాలి తోడైతే, కొంపలంటుకుంటుంటాయి కదా మరి! మండుతున్న గాడిపొయ్యిలా శరీరం వేడెక్కిపోతుంది. ఇది అతిగా కారాన్ని తిన్నందువలన కల్గిన పరిణామం.

పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీల బండి మీద ప్రతిరోజూ అదేపనిగా దండయాత్ర చేసే వ్యక్తులకు ఈ పరిస్థితి తప్పకుండా కల్గుతుంది ఏదో ఒకరోజున- అని వైద్యశాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది!

చాలామంది కారాన్ని ఇష్టారాజ్యంగా వండుతుంటారు. పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీని తెచ్చి ఆవకాయలో ముంచుకొని తినగలిగే వారున్నారు. "సాగినంతకాలం నా అంతవాడు లేడంటారు....." అనే పద్ధతిలో **వుంటుంది** వీరి వ్యవహారం.

కారపురుచి వలన కలిగే అనర్థాలు- అది మిరప**కారం** కావాలని లేదు- కారంగా వుండే ఏ ద్రవ్యమైనా సరే- కల్గించే అపకారం గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్రగ్రంథాలు చాలా హెచ్చరికలు చేశాయి.

(1) వ్యక్తిలోని రసవీర్య ప్రభావాలు నశిస్తాయి. అంటే, "ఛరిష్మా" అనేది కారాన్ని అతిగా తిసడంవలన తగ్గిపోతుందని దీని అర్థం. చరకుడు, సుశ్రుతుడు కూడా ఈ ముఖ్యమైన హెచ్చరికలు చేశారు.

(2) మనసులో సంతోషం, ఉత్సాహం నశించిపోయి ఏర్పడిన పరిస్థితిని "గ్లాని" అంటారు. నిరాశా, నిస్పృహలు ఆవరించిన వాడిలా తయారయిన వ్యక్తి ఆహారపు అలవాట్లు గమనించి చూడండి. కారం ఎక్కువగా తినే అలవాటు ఉన్నవాడై ఉంటాడు.

(3) శరీరావయవాలు శిథిలీభూతం **అవుతాయి. కాళ్ళు**, నరాలు పట్టు కోల్పోతాయి. పటుత్వం తగ్గిపోతుంది. అతిగా కారం తినేవారిలో కన్పించే లక్షణం ఇది.

(4) శరీరాన్ని శుష్కింప చేస్తుంది కారం. మనిషి ఎండుకు పోతాడు, ఆర్చుకు పోతున్నాడని చెప్తుంటారు రోగులు. కారం తగ్గించి తినడమేదో అదే అసలు మందు.

బొప్పాయితో బోలెడు ప్రయోజనాలు

★ బాలింతలకు బొప్పాయి చాలా మేలు చేస్తుంది. దోర బొప్పాయిని కోసి కూర వండుకుంటే పాలు పడతాయి.

★ బొప్పాయిని తినడంవల్ల గర్భసంచి కండరాలు త్వరగా కుచించుకు పోతాయి.

★ లేత బొప్పాయి కాయను కుమ్ములో పెట్టి ఉడికించి పేస్ట్‌లా చేసి రొమ్ముపై కడితే, గడ్డల బాధలు తగ్గుతాయి.

★ నెలసరి సరిగ్గా రాని స్త్రీలు బొప్పాయిని వండుకునిగాని, కూరగా గాని తింటే పీరియడ్స్ సక్రమంగా వస్తాయి. కాబట్టే గర్భవతులు బొప్పాయి తినకూడదు.

★ ఆవుపాలు, కర్బూజాపండు, పాలకూర, జీలకర్ర, నువ్వుచెక్కతో చేసిన కూర, ములగాకు కూర, పిల్లిపీచర వేళ్ళు దంచి తీసిన రసం 2-4 చెంచాలుగాని, ఎండబెట్టిన చూర్ణం 1-2 చెంచాలు రోజూ తేనెలో తీసుకుంటే పాలు పెరుగుతాయి.

★ బొప్పాయిచెట్టుకుగాని, కాయకుగాని సన్నగా గీత పెడితే పాలు కారతాయి. ఈ పాలను చిన్నగ్లాసులో పట్టి, దీనికి సమానంగా పంచదార కలిపి పూటకు 20 చుక్కలు చొప్పున మూడుపూటలా తీసుకుంటే, ఎలాంటి అజీర్తయినా పోతుంది. పేగుపూత వ్యాధికి కూడా బాగా పనిచేస్తుంది.

★ జిగురు విరేచనాలు, మలబద్ధకం, ఆకలి లేకపోవడం, కడుపులో మంట వంటి జీర్ణకోశ బాధలకు కూడా బొప్పాయిని వాడుకోవచ్చు.

★ బొప్పాయిచెట్టు పాలను సేకరించి, దానికి సమానంగా నీరు కలిపి, పలచగా చేసి గజ్జి, తామరన మచ్చలపైన రాస్తే మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది.

★ బొప్పాయికాయను కాని, ఆకునిగాని దంచి, పేస్ట్‌లా చేసి అరికాళ్ళ ఆనెమీద కడితే ఆనెలు మెత్తపడతాయి.

★ గవదబిళ్ళలు, సిఫిలిస్ వంటి సుఖవ్యాధుల్లో కలిగే గజ్జల్లో బిళ్ళలు ఇతర వాపులన్నింటిల్లోను బొప్పాయి పనిచేస్తుంది.

కామెర్లకు లోహభస్మ

★ ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరికే లోహభస్మ అనే మందుని చిటికెడు తీసుకుని, తేనెలో కలిపి, నాలుగయిదు చుక్కల నేతిలో రంగరించి తీసుకోవాలి. ఇలా రెండుపూటలా తీసుకుంటే కామెర్ల వ్యాధి. రక్తహీనత తగ్గుతుంది.

★ లోహ భస్మానికి సమానంగా పసుపు, ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయను కలిపి మెత్తగా నూరి చూర్ణంలా చేసి కలిపి వాడుకుంటే అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

★ లోహ భస్మంతో పాటు శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాయు విడంగాల నాలుగింటిని సమానపాళ్లలో తీసుకుని మెత్తగా దంచుకుని, తేనెతో తీసుకోవాలి. ఈ రకంగా వాడుకుంటే లోహభస్మం మరింత శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

మామిడి టెంక ఔషధమే!

★ మామిడి టెంక లోపల ఉండే జీడి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. తరచూ ఉబ్బసంతో బాధపడేవారు జీడిని చూర్ణంలా చేసుకుని అరచెంచా మోతాదులో తేనెతోగాని, పంచదారతోగాని కలిపి తింటే ఆస్తమా తీవ్రత తగ్గుతుంది.

★ పప్పుచూర్ణాన్ని కొద్ది మోతాదులో తీసుకుంటే కడుపులో ఏలికపాములు, కొంకిపురుగులు, బద్దె పురుగులను చంపుతుంది.

★ మామిడి జీడిని పొడిగా చేసుకుని తీసుకుంటే పీరియడ్స్ సమయంలో అధిక రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది. అలాగే జననాంగం, మలద్వారం నుండి బాగా రక్తం కారుతున్నపుడు తింటే, రక్తస్రావ తీవ్రతను అరికడుతుంది.

నత్తి పోగొట్టే బిరియాని ఆకు

★ బిరియాని ఆకుని ఆకుపత్రి అంటారు. దీనిని నోట్లో పెట్టుకుని నములుతూ తింటే నత్తి తగ్గుతుంది.

★ బాలింతలకు పాలు పెరిగేలా చేస్తుంది.

★ ఋతుస్రావం సక్రమంగా అయ్యేలా సహాయపడుతుంది.

★ బట్టల అలమారలలోను, బట్టలమధ్య బిరియాని ఆకుని ఉంచితే పురుగులు పట్టకుండా ఉంటాయి.

దాల్చిన చెక్కతో వైద్యం

★ దాల్చినచెక్కతో కషాయం కాచుకుని, తీపి కలుపుకుని తాగితే విరేచనాలు

త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ పాలలో దాల్చిన చెక్క పొడిని వేసుకుని తాగితే లైంగికోత్తేజం పెరుగుతుంది.

★ గుండె, లివరు, పేగుల్లో వచ్చే అన్ని రోగాలకు తీసుకుని చికిత్స త్వరగా సత్ఫలితాలను ఇవ్వడానికి దాల్చిన చెక్క ఉపయోగపడుతుంది.

★ మలమూత్రాలు ఫ్రీగా నడుస్తాయి.

★ పేగుపూత తగ్గడానికి దాల్చిన చెక్క చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది.

★ స్త్రీల వ్యాధులకు కూడా దాల్చిన చెక్క ఔషధంలా ఉపయోగపడుతుంది.

అజీర్తికి ఆవకాయ నిజమేనా?

"అజీర్తికి ఆవకాయ" అంటుంటారు మనవాళ్ళు. ఆవకాయలో ఉన్న ఆవపిండికి జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే గుణం ఉంది కాబట్టి ఈ సామెత పుట్టింది. నిజానికి ఆవకాయ మంచిదే ... అందులో ఆవపిండి వుంటుంది కాబట్టి! ఊరగాయలలో ఆవకాయ రారాజు కదా!

ఆవకాయవలన కలిగే ఉపయోగాలు ముందు చెప్పుకుందాం.

1) కడుపులో నులిపురుగులకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది.

2) కడుపులో అజీర్తిని, వాతాన్ని పోగొడ్తుంది.

3) కఫదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

4) స్థూలకాయానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది.

ఇవి ఆవకాయవలన లాభాలు. ఇంక నష్టాల గురించి ముఖ్యమైన రెండు మాటలు.

1) ఆవకాయ కడుపులో పైత్యాన్ని పెంచడంద్వారా పేగులోపల పుండు పడేలా చేస్తుంది. అల్సర్లు ఏర్పడి ఆఖరికి ఆపరేషన్ దాకా తీసుకువెడ్తుంది.

2) ఆవకాయని పులవబెట్టడం వలన అది మరింత పైత్యకారిగా మారుతుంది. అందులో కల్సిన నూనె, మామిడికాయల ఊట, ఎండుమిరపకారం- ఇవన్నీ పైత్యాన్ని పెంచేవిగా ఉంటాయి. తద్వారా త్వరగా అల్సర్లు ఏర్పడతాయి.

3) ఆవపిండి వాతాన్ని తగ్గించేదే అయినప్పటికీ, ఆవకాయని పులియ బెట్టడంవలన దీన్ని అతిగా తిన్నప్పుడు ఏనాడో తగ్గిపోయిన వాతపు నొప్పులు బైటపడ్తుంటాయి.

4) ఆవపిండి కఫాన్ని తగ్గించేదే అయినప్పటికీ, పులియబెట్టడం వలన దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములకు ఆవకాయ కారణం అవుతోంది. ఇది మనందరి అనుభవంలోని విషయమే!

దీన్నిబట్టి మనకు ఒక విషయం అర్థం అవుతోంది. ఆవపిండిని కలపడంవలన

మామిడికాయ, పండుమిరపకారం, నూనెల వలన కలిగే అపకారాలు అంతో ఇంతో అణిగి వుంటాయి. ఆవపిండి లేకుండా తయారుచేసిన మాగాయిలాంటివి ఖచ్చితంగా ఆవకాయకన్నా ఎక్కువ అపకారం చేస్తాయన్నమాట!

ఆవాలను తిరగమూత లేదా తాళింపుల్లో ఖచ్చితంగా కలిపేది అందుకే! విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుందని! జీర్ణకోశాన్ని బలసంపన్నంగా వుంచుతుందని! ఆ ఆహారపదార్థాలలో శరీరానికి సరిపడనిది ఏదైనా ఉన్నప్పుడు దానివలన అపకారం కలగకుండా కాపాడుతుందని! ఆవాల ప్రయోగం ఇది!

ఆవమొక్కని, ఆవ ఆకుల్ని చైనావారితో సమానంగా కాకపోయినా, మనం కూడా ఆహారపదార్థంగా వండుకుంటూనే ఉంటాం.

కీళ్ళనొప్పులకు చిట్కాలు

★ వంద గ్రాముల వెల్లుల్లిపాయల్ని దంచి చిక్కటి రసం పిండాలి. మరో వంద గ్రాముల వెల్లుల్లిని మెత్తగా దంచి ఈ రసంలో కలుపుకోవాలి. దీంట్లో నెయ్యిగాని, నూనెగాని 100 గ్రాములు కలిపి తడి పూర్తిగా పోయేవరకు మరిగించాలి. తర్వాత మరోసారి వెల్లుల్లి గుజ్జును నూరి సీసాలో భద్రం చేసుకోండి. దీన్ని అన్నంలో కలుపుకొని తింటే కీళ్ళవాతం, పక్షవాతం వ్యాధుల్లో గొప్ప మేలు చేస్తుంది.

★ పిప్పిలి, మోడి, శొంఠి, సమానపాళ్ళలో తీసుకుని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి, జల్లించండి. ఒక్కొక్క చూర్ణం 50 గ్రా॥ల చొప్పున ఉన్నట్లయితే 400 గ్రా॥ పెరుగు, 400 గ్రా॥ నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి మరగ పెట్టుకోవాలి. దీనిని గుడ్డలో వడకట్టుకోవాలి. ఈ నూనెను నడుంనెప్పి ఉన్నచోట మర్దన చేస్తే ఉపశమనం ఉంటుంది. కాళ్ళు పట్టుకుపోవడం, తొడలు బిగుసుకుపోవడం తగ్గుతుంది.

★ ఒక గ్లాసునిండా చిక్కటి గంజి తీసుకుని దానిలో 1 చెంచా శొంఠి పొడిని కలిపి తగినంత ఉప్పుగాని, పంచదార కాని వేసుకుని త్రాగితే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి. మలబద్ధకం లేనివారికి ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

★ త్రయోదశాంగ గగ్గులు, మహాయోగ రాజగగ్గులు వాతగజాంకుశం వంటి మందులు వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి వాడుకోవచ్చు. ఇది ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో దొరుకుతాయి.

★ శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు మూడింటిని త్రికటుచూర్ణం పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపులో అమ్ముతారు. దీనిని ఒక అరచెంచా నుండి చెంచా వరకు

తీసుకుని తగినంత ఉప్పువేసి, పెరుగులో కలుపుకుని తినాలి. వాతం నెప్పులు, మోకాళ్ళ నెప్పి, నడుం నెప్పికి ఈ చిట్కా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

★ మహామహాతైలం, శ్రీరజలాతైలం, విషముష్టితైలం, ధన్వంతరి తైలం వంటివి నొప్పులు ఉన్నచోట మర్దన చేస్తే నొప్పి వాపు తగ్గుతాయి.

బీపీని తగ్గించే కొబ్బరిపూలు, ఈతపూలు....

★ కొబ్బరిపూలుకాని, ఈతపూలుకాని ఎండబెట్టి పొడిచేసుకుని ఓ సీసాలో దాచుకోండి. తెల్లబట్టతో బాధపడేవారు ఈ పొడిని పాలలోగాని, తేనెలోగాని తీసుకుంటే మంచిది. అకారణంగా వేడిచేయడం వల్ల వచ్చే తెల్లబట్ట తగ్గుతుంది.

★ శరీరంలో ఏ భాగంనుండయినా రక్తస్రావం అవుతుంటే ఈ పూలపొడి ఆపుతుంది.

★ నోటిపూత తరచూ వస్తుంటే కొన్నాళ్ళపాటు ఈ పొడిని తింటే సరి.

★ షుగర్, బిపి వల్ల వచ్చే కాళ్ళు చేతులు మంటలు, తిమ్మిర్లు తగ్గుతాయి.

★ బి.పి. ఎంతకీ కంట్రోలు కానివారు ఈ పొడిని వాడితే త్వరగా నార్మల్‌కి వస్తుంది.

★ మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న స్త్రీలు ఈ పొడిని వాడుకుంటూ ఉంటే, మెనోపాజ్ వల్ల ఎదురయ్యే బాధలు తగ్గుతాయి.

★ తలతిరుగుడు, పైత్యం, వళ్ళు తూలడంవంటి సమస్యలకు కూడా ఈ పొడి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో జీలకర్ర

★ జీలకర్రను నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి సైంధవలవణం లేదా ఉప్పును కలుపుకొని రెండుపూటలా తీసుకుంటే, గర్భాశయ బాధలు నెమ్మదిస్తాయి. దీన్ని అన్నంలో కాని, మజ్జిగలోగాని తీసుకుంటే మంచిది.

★ జీలకర్రను దోరగా వేయించి అంతకు సమానంగా వేయించని జీలకర్రను కలిపి మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. ఈ మొత్తానికి సమానంగా పంచదార వీలైతే ఆవునెయ్యిని కలుపుకుని కుంకుడుకాయంత మాత్రలు చేసుకుని రెండుపూటలా రెండు

చొప్పున మాత్రలు వేసుకోవాలి. దీనివలన మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు, మూత్రంలో వేడి, మంట పచ్చదనం తగ్గుతాయి.

★ ఎప్పుడూ నీరసం, కాళ్ళ నొప్పులు, పైత్యంతో బాధపడుతున్నవారు జీలకర్రని గాని, ధనియాలు, జీలకర్ర మిశ్రమం గాని తీసుకుంటే మంచిది.

★ ధనియాలు, జీలకర్ర సమానపాళ్ళలో తీసుకుని వాటిని విడివిడిగా వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. అందులో తగినంత ఉప్పు లేదా సైంధవలవణం కలిపి, అన్నంలోను, టిఫిన్లు, మజ్జిగలో కలుపుకొని వాడుకుంటే పేగులు శుభ్రపడి రోగాలకు దూరంగా ఉంటారు.

క్షయకు లక్క

★ క్షయవ్యాధిలో రక్తం వాంతిరూపంలో పడుతున్నపుడు లక్కను మెత్తగా దంచి ఒక చెంచా పొడిని పెద్దగ్లాసు పాలలో మరిగించి, పంచదార వేసి కలుపుతూ తాగిస్తే రక్తం పడడం ఆగుతుంది.

★ వావిలిచెట్టు వేళ్ళు, ఆకులు, కాయలు క్షయవ్యాధికి ఉపయోగపడతాయి. వావిలిచెట్లు రోడ్డుప్రక్కన ఎక్కడపడితే అక్కడ ఉంటాయి. వీటిని మెత్తగా దంచి చిక్కటి రసం పిండాలి. ఈ రసానికి సమానంగా నెయ్యి కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి మరిగించి పాకానికి వచ్చేలా చూడాలి. దీనిలో పంచదార కలిపి ఒకటి, రెండు చెంచాలు ఉదయం సాయంత్రం రోగికి తినిపించి, వెంటనే పాలు త్రాగించాలి. మేకపాలు అయితే ఇంకా మంచిది. దీనిని నిర్గుండిఘృతం అంటారు.

ఆరోగ్యానికి మెంతులు మహా శక్తిమంతులు

తెలుగువారికి గోంగూర, సాంబారు, భారతీయుల కిచిడీ. ఇలా జాతీయవంటకాల పేర్లు మనం చెప్పుకుంటున్నట్లు "యెమెన్" అనే అరబ్ దేశీయుల జాతీయ వంటకం "SALTAH" . ఇది మెంతులతో తయారయ్యే వంటకం. అరబ్బీ భాషకు హుల్బా (HULBA), చైనీయ భాషలో హులుబా అంటే మెంతులే! "సల్తా" వంటకం పేరు ఇలా మెంతులమీంచే వచ్చిందని చరిత్రకారుల అభిప్రాయం. "ఘోమే సబ్జీ" (GHOMEH SABJI) అనేది ఇరాన్‌లో ప్రసిద్ధ వంటకం. ఇది కూడా మెంతులకు సబంధించినదే.

మెంతుల్ని ఆహారపదార్ధంగా తీసుకునే వారి చెమటలోంచి మూత్రంలోంచి కూడా ఘాటైన సుగంధం వస్తుంది. ఇది సోటోతోన్ (Soto lone) అనే ఆరోమా కాంపౌండ్ కారణంగా వస్తోంది.

ఒక చెంచా మెంతుల్ని నోట్లో వేసుకొని నెమ్మదిగా కొద్ది కొద్దిగా నమలకుండా వుంటే నోట్లోకి చేదు తగలకుండా వుంటుంది. ఇలా తీసుకున్న మెంతుల వలన కలిగే ప్రయోజనాన్ని మనం చక్కగా పొందవచ్చు.

మెంతులకు షుగర్‌వ్యాధిపైన ప్రభావం వుందన్న విషయాన్ని ప్రాచీన పర్షియన్ వైద్య గ్రంథాలు ఎక్కువగా పేర్కొన్నాయి. ఇన్సులిన్ ఆధారంలేని షుగర్‌వ్యాధి ((TYPE II) లో మెంతులు మందుల్లానే పనిచేస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. అతిమూత్రం, దప్పిక, నరాలపోట్లు, అరికాళ్ళమంటలు లాంటి బాధల్ని వెంటనే తగ్గిస్తుందని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం కూడా చెప్తోంది.

వైద్యాన్ని, వైద్యుల సలహాని వదిలేసి షుగర్‌వ్యాధిలో మెంతులు తింటే సరిపోతుందని దాని అర్ధం ఎంతమాత్రమూ కాదు. మెంతులకున్న ఔషధ ప్రయోజనాల్ని వాడ్తున్న మందులకు పాటిస్తున్న వైద్యుల సలహాలకూ అదనంగా మనం పొందాలని చెప్పడం ఇక్కడ ఉద్దేశం. అతి తాజాపరిశోధనలు బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ పైన కూడా మెంతులకు వైద్యప్రయోజనాలున్నాయని చెప్తున్నాయి. లివర్ వ్యాధులకు మెంతులు ఔషధంగానే పనిచేస్తాయి. అలాగే స్థూలకాయం, రక్తంలో అపకారంచేసే కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ వీటిని తగ్గించేందుకు మెంతులు బాగా ఉపయోగపడ్తాయని కూడా పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి.

అయితే శనగలు, సోయా లాంటివి కొందరికి పడనట్లే మెంతులు సరిపడనివారు కూడా వుండవచ్చు. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోబోయే ముందు అవి సరిపడుతున్నాయా లేదా చూసుకోవడం అవసరం. ముఖ్యంగా ఎలర్జీ వ్యాధులు, దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం ఉన్నవారికి ఇవి సరిపడవు.

మోతాదు ఎక్కువైతే పైత్యం చేస్తాయి. తలనొప్పి కలుగుతుంది. ఒకవేళ ఎక్కువగా తిన్నట్లనిపిస్తే పుల్ల దానిమ్మగింజలు తీసుకొంటే విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

ఒళ్ళు తగ్గించే ములగ చిగుళ్ళు

★ లేత ములగ చిగుళ్లు పసుపు పచ్చగా మెరుస్తుంటాయి. వీటిని పప్పులో వేసుకోవచ్చు. పులుసు పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఔషధంలా పనిచేసి నొప్పులు పోట్లు తగ్గిస్తాయి.

★ ములగ చిగుళ్ళు పైత్యం, మంట, గ్యాస్ నేడి తగ్గిస్తాయి.

★ కడుపులో పాములు నశింపజేయటంలో ఉపయోగపడతాయి.

★ కొవ్వును కరగించి పొట్ట తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది.

★ గుప్పెడు లేత ఆకుల్ని నీళ్ళలో వేసి రసంపొడి కలిపి, చారు కాచుకొని తాగవచ్చు. కఫదోషం తగ్గడమే కాక, కళ్ళకు చాలా మేలు చేస్తుంది.

★ కీళ్ళనొప్పులు, పక్షవాతంవారికి కూడా మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

★ ములగపూలు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పువ్వుల్ని దంచి, బెల్లంపాకం పట్టి రోజూ ఉదయం, రాత్రి ఒకటి రెండు చెంచాలు తినవచ్చు. దీనివలన శరీర తేజస్సు పెరుగుతుంది.

★ చెట్టున ఎండిన ములక్కాయలలో గింజలు తీసి మెత్తగా దంచుకోండి. దీనిని 1/2 నుండి 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకుంటే షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. డైరెక్ట్‌గా తీసుకోలేకపోతే కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకుని తీసుకోవచ్చు.

★ ఈ పొడిని బి.పి. ఉన్నవారు తీపి కలిపి రోజూ తీసుకుంటే బి.పి. కంట్రోల్ అవుతుంది.

★ చెవిపోటుకు ములగాకు రసం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ రసాన్ని 5-6 చుక్కలు వేసుకుంటే సరిపోతుంది.

★ ములగాకు రసానికి సమానంగా నువ్వులనూనె కలిపి, నూనె మాత్రం మిగిలేలా మరిగించుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత వడకట్టి ఈ డ్రాప్స్‌ను చెవిలో వేసుకుంటే చెవిలో చేరిన వాతం తగ్గుతుంది.

★ గాయం కన్పించకుండా తగిలే దెబ్బలు, నొప్పులు, పోట్లు అన్నింటికి ములగాకు పట్టువేస్తే నొప్పి, వాపు లాగేస్తాయి.

★ ములగవేరును మెత్తగా దంచి, ఈ పొడిని తేనెలో మూడుపూటలా తీసుకుంటే జలుబు భారం తగ్గుతుంది.

★ ములగవేరు రసం గొంతు, నోరు, పళ్ళు, చిగుళ్ళ వ్యాధులకు ఔషధిలాగా పనిచేస్తుంది. దీని వేరును దంచి ముద్దగా చేసి కుంకుడుగింజంత మాత్రను పిప్పిపన్ను పైన పెట్టుకుంటే చాలా మంచిది.

★ బియ్యం కడిగినప్పుడు వచ్చిన నీరు ఒక చెంచా తీసుకుని అందులో నేతితో వేయించిన జీలకర్ర పొడి అరచెంచా కలుపుకోవాలి. ములగవేరు పొడిని ఈ మిశ్రమంలో అరగదీసి పేస్ట్‌లా వచ్చినదాన్ని చిగుళ్ళకు పట్టించాలి. దీని వలన చిగుళ్ళనుండి రక్తంకారడం ఆగుతుంది. పళ్ళు పుచ్చిపోయే లక్షణం ఉంటే తగ్గుతుంది.

★ గోరుచుట్టుకు ములగ జిగురు రెండు మూడు చుక్కలు పాలలో నూరి పేస్ట్‌లా చేసి వేలుకు కట్టుకుంటే సరిపోతుంది. చూశారుగా ములగవల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో... వేరు, కాయలు, ఆకులు అన్నింట్లోనూ ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి.

వాతవ్యాధులకు దూరం కావాలంటే....

★ వాతవ్యాధులు ఉన్నవారు ఆర్నెల్ల నాటి పాత బియ్యాన్నే వాడుకోవడం మంచిది. కొత్తబియ్యం వల్ల తగ్గిన నొప్పులుకూడా బయటపడుతుంటాయి.

★ కందిపప్పు, మినపప్పు, పెసరపప్పు ఎలాంటి భయం లేకుండా వాడుకోవచ్చు.

★ పుల్లటి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండండి. పులిసిన మజ్జిగ, పుల్లటి పళ్ళు వాడవద్దు. కొత్త చింతపండు కూడా వాడకండి.

★ ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ వాతవ్యాధుల్లో మంచిది. అలాగే పాలు, పెరుగు కన్నా మజ్జిగ వాడకం ఉత్తమం.

★ గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, దోస, పచ్చిటమోటా, పండిన దొండ జోలికి సాధ్యమైనంతవరకు వెళ్ళకండి.

★ కంద, బంగాళదుంప, చిలకడదుంప వంటి దుంపకూరలుకూడా వాతాన్ని పెంచుతాయి.

★ మాంసాహారం వాతవ్యాధుల్ని పెంచుతాయి. దీని విషయంలో కొంచెం నోరు కట్టేసుకోవడమే మంచిది.

★ జున్ను, ఆవాలు, ఆవపిండితో చేసినవి, ఎర్రగుమ్మడి కాయ, ముదిరిన వంకాయలు, ముదిరిన ములక్కాయలు వాతాన్ని కలిగిస్తాయి.

★ లేతముల్లంగి, లేత కేరట్, కాలిఫ్లవర్, వెల్లుల్లి, ఉల్లి, ధనియాలు, అల్లం, శొంఠి, వాము, జీలకర్ర నిస్సందేహంగా వాడుకోవచ్చు.

★ బీర, పొట్ల, సొర, దోస, పాలకూర, తోటకూర, పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తి ఆకు, బూడిద గుమ్మడికాయలు తరచూ తినవచ్చు. ఇవి వాతాన్ని కలిగించవు.

★ నూనె ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తినకపోవడమే మంచిది. ఊరగాయలు, పిండివంటలు, పూరీలు, అట్లు నూనె పదార్థాలు. కాబట్టి వీటికి దూరంగా ఉంటూ, కావాలనుకుంటే పరిమితంగా నెయ్యి వాడుకుంటూ ఉండవచ్చు.

★ శెనగపిండితో చేసినవి చెరుపు చేస్తాయి జాగ్రత్త.

★ హారతి కర్పూరాన్ని వేడి వేడి నువ్వులనూనెలో వేసి కరిగించి చల్లార్చిన తర్వాత నొప్పిగా ఉన్న భాగంపై మర్దన చేయవచ్చు.

★ రోజూ ఒకటి రెండు వెల్లుల్లి గర్భాలు తీసుకోవచ్చు.

★ వేపపూతను ఎండబెట్టి, నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచుకొని తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకుని రోజూ తింటే మంచిది.

★ శొంఠి అందులో సగభాగం వెల్లుల్లి తీసుకుని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి రోజూ అన్నంలో నేతితో ఒకచెంచా పొడి తీసుకుంటే వాతపు నొప్పుల్లో చాలా మేలు చేస్తుంది.

శనగలు ఆరోగ్యానికి చేసేమేలు ఇదీ...

చిర్రి శనగల్లో 25.4 గ్రా. ప్రొటీన్లు, 3.7 గ్రా.కొవ్వు, 47.4 గ్రా. కార్బోహైడ్రేట్లు, 11.2 గ్రా.ఫైబర్ ఉన్నాయి. 327 కేలరీలను ఇవి ఉత్పత్తి చేస్తాయని అంచనా! అయితే, ఏ కొలతలు ఈ రెండు సంస్థలు ఇచ్చినవీ సమానంగా లేవు. బహుశా బఠాణీల్ని, బొంబాయి కాబూలీ శనగల్ని, చిర్రి శనగల్ని వేరుచేసి చూడడంలో తేడావలన ప్రొటీన్లు 17 గ్రాములనుంచి 25 గ్రాములదాకా చూపిస్తున్నారు. మొత్తంమీద, శనగలు సగటున 64.17% కేలరీలని కార్బోహేడ్రేట్లద్వారాను, 22.32% కేలరీలు ప్రొటీన్ల ద్వారానూ, 13.51% కేలరీలు కాల్షియం ద్వారాను మన శరీరానికి అందిస్తున్నాయి.

శనగల్ని లేదా శనగపప్పుని వేడినీళ్ళు పోసి నానబెడితే 5-6 గంటలలో మృదుత్వాన్ని పొందుతాయి. వాటిని వాడుకోవడమే మంచిది. మనం శనగలు అని చెప్పుకునేది "ద" ఆకారంలో ఉండే శనగల గురించి మాత్రమే. గుండ్రని బొంబాయి శనగల వివరాలు వర్తించవు.

మొలకెత్తిన శనగల వాడకం మనం వర్ణించాల్సిన విషయం! షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించడంలో వాటి పాత్ర వాటికుంది. కానీ, మొలకెత్తిన పణుగింజల కన్న, మొలకెత్తిన ధాన్యం - రాగులు, గోధుమలు, సజ్జలు, ఇలాంటివి ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి గాని, అణుశక్తిని కల్గిలేవు.

మొలకెత్తిన ధాన్యం పిండిని మాత్రమే 'మాల్ట్' అంటారు. మొలకెత్తిన పప్పుధాన్యం ద్వారా ఎక్కువ పిండిపదార్థాలు కడుపులోకి వెడతాయి. అది అపకారం చేసేదిగా వుంటుంది. అందుకని, శనగలు, పెసలు, వేరుశనగలు, అల్సందలు, బొబ్బర్లు వీటికన్నా ప్రతినిత్యం తినేందుకు మొక్కగట్టిన ధాన్యాన్ని వాడుకోవడం ఎక్కువ ఉపయోగకరం. ప్రతిరోజూ అదేపనిగా మొలకెత్తిన శనగలు, పెసలు తినడం అపకారం అవుతుంది. వీటిని సరదాగా అప్పుడప్పుడు తినడమే మంచిది.

రాగులలో 7.3 గ్రా. ప్రొటీన్లుంటే, బియ్యంలో 6.8 గ్రా.ప్రొటీన్లు మాత్రమే ఉన్నాయి. శనగల్లో 25గ్రా.వరకు ఉన్నాయి కాబట్టి, శనగపప్పులతో పప్పు వండుకుని అన్నంలో గాని, రాగులతోగానీ కలిపి తీసుకుంటే, శరీరానికి తగిన సమతుల్యతని ఇవ్వగలుగుతాం!

కందిపప్పును ఎలా వాడుకొంటున్నామో శనగపప్పుని కూడా అలా వాడుకోగలిగితే అపకారం కలగదు. కానీ, శనగపిండిని మనం మితిమీరి ఉపయోగిస్తున్నాం. ఇది తగ్గించుకోవాల్సిన విషయం అని మనవి చేస్తున్నాను.

బెంగాలీ వంటకాల్లో 48 రకాల వంటలు శనగలు వేసి తయారుచేసేవి ఉన్నాయి. వాటిలో అధికభాగం శనగల్ని వండి తయారుచేసేవే! అవి వాళ్ళకి మేలు చేసేవిగానే ఉన్నాయి. మనం అంతకన్నా ఎక్కువగానే శనగపిండిని వాడుతున్నాం. బజ్జీలు, పునుగులు, చక్రాలు, కారప్పూస, బూందీ, పకోడీలతో మొదలుపెట్టి శనగపిండి లేకుండా చిరుతిళ్ళు అనేవి ఏవీ మనం తయారు చేసుకోవడం లేదు. మన ఆరోగ్యాలు చెడడానికి ఇది ముఖ్య కారణం!

మొలలకు మందులు

★ వ్యోషాది చూర్ణం, బృహత్ సూరడీవటి, గుడహరీతకి, సుదాక్షాసవం, అభయారిష్ట, తక్రారిష్ట, కాంకాయనవంటి ఆయుర్వేద మందులు మొలలకు చక్కగా పనిచేస్తాయి. వైద్యుల సలహా మేరకు వాడుకుంటే మంచిది.

★ ఉత్తరేణి మొక్కని వేళ్ళు, ఆకులతో సహా సేకరించి మెత్తగా దంచి రసం తీసుకోవాలి. దీనిని తేనె, పంచదారతో కలిపి పూటకు రెండు చెంచాల రసం చొప్పున రెండుపూటలా తాగితే రక్తమొలలు తగ్గుతాయి. ఉత్తరేణి గింజలను వేళ్ళతో సహా దంచి పొడి చేసుకుని ఒకగ్లాసు నీళ్ళుపోసి బాగా మరిగించి, వడకట్టుకోవాలి. దీనికి తీపి కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగవచ్చు.

★ కరివేప మొలలకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకు, కాయ, వేరు, పైబెరడును సమాన పాళ్ళలో తీసుకుని ఎండబెట్టుకుని పొడి చేసుకోవాలి. రెండు చెంచాల పొడికి రెండు గ్లాసులనీరు కలిపి అరగ్లాసు అయ్యేలా మరగించుకోవాలి. దీనిని వడకట్టి తీపి కలుపుకుని తాగితే మొలలవ్యాధి తగ్గుతుంది.

★ రక్తమొలలతో బాధపడేవారు రోజు 5, 6 యాలకులు తినడం మంచిది.

★ నల్ల ఉలవలు వేయించి, పొడి కొట్టుకుని వాడుకోవచ్చు. ఉలవకషాయం, అలాగే మొలకలు వచ్చిన ఉలవలను ఎండబెట్టి చేసుకున్న చూర్ణాన్ని గాని రోజూ

వాడుకుంటే మూలవ్యాధి తగ్గుతుంది. ఉలవలు వేడి చేస్తాయి. కాబట్టి వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి మోతాదు నిర్ణయించుకోవడం మంచిది.

★ పల్లేరుకాడల్ని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి, రోజూ 1/2 నుండి 1 చెంచా వరకు పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే మొలలబాధ తగ్గుతుంది. పంచదారతో కూడా కలిపి తీసుకోవచ్చు. తర్వాత బియ్యం కడిగిన నీళ్ళను తాగితే మంచిది.

★ దర్భమొక్క వేళ్ళను ఎండబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ చెంచాలపొడిలో 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి, 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరగించి వడకట్టి తీపి కలుపుకుని రెండుపూటలా తాగాలి.

★ బూడిదగుమ్మడి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ముదురు బూడిదగుమ్మడిని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, నీరు పిండి, నేతిలో వేయించుకోవాలి. పిండిన నీరులో పంచదార కలిపి, పాకంపట్టి, గుమ్మడిగుజ్జును హల్వాలా చేసుకుని తింటే మంచిది. కూష్మాండ లేహ్యం పేరుతో ఇది ఆయుర్వేద మందులషాపులో దొరుకుతుంది.

★ చామంతి పువ్వులను ఎండబెట్టి పొడిచేసుకుని 2, 3 చెంచాలపొడిని చెంబునీళ్ళలో మరిగించి చల్లారిన నీటితో మొలల్ని కడిగితే బాధ తగ్గుతుంది.

★ సుగంధిపాల వేళ్ళు సన్ననివి అయితే నేరుగా వాడుకోవచ్చు. లావువేళ్ళయితే పైబెరడు వలిచి, పచ్చిదిగాని, ఎండబెట్టినదిగాని చూర్ణం చేసుకుని 1 చెంచా నీళ్ళు లేదా పాలలో కలుపుకుని రెండుపూటలా తీసుకుంటే బాగా పనిచేస్తుంది.

తామర వ్యాధికి చిట్కాలు

★ తామరకు మామిడి జిగురు చక్కటి ఉపశమనమిస్తుంది. చర్మం బెరడుగా కట్టినట్లుగా ఉన్నచోట్ల రాస్తే మెత్తబడి పొలుసులు రాలిపోతాయి.

★ బొప్పాయి పాలు తామరని తగ్గిస్తాయి.

★ గోరింటాకు పొడిని తడవకుండా చర్మానికి పట్టిస్తే ఫంగస్ తగ్గుతుంది.

★ బాదంపాలు తామరపైన, శోభిపైన కూడా పనిచేస్తాయి.

★ తులసి, వేప, దర్భ, సునాముఖి ఆకుల పొడిని పట్టించినా తామర తగ్గుతుంది.

★ ఆముదం, ఆవాలు, కరక్కాయ, ఆకాకరకాయ, ఉసిరిక కూడా తామరమీద పనిచేస్తాయి.

★ ఆముదం గింజల పప్పు నూరి తామరమీద లేపనం వేయడం, ఆముదాన్ని పట్టించడం వల్ల చర్మం మెత్తబడి నొప్పి, దురద తగ్గుతుంది.

★ తామర నివారణకు పరిశుభ్రత ముఖ్యం.

పొద్దుతిరుగుడుతో వైద్యం

★ పొద్దుతిరుగుడు మొక్కని వేళ్ళతో సహా తెచ్చి ఎండబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. 1/2 చెంచానుండి ఒక చెంచా పొద్దుతిరుగుడు మొక్కచూర్ణాన్ని తేనెతోగాని, పాలతో లేదా పంచదారతో కాని తీసుకోవాలి. దీనివలన చర్మకాంతి పెరుగుతుంది.

★ కుష్ఠువ్యాధి వారికి పొద్దుతిరుగుడు చూర్ణంలా పనిచేస్తుంది.

★ దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, టీబి వ్యాధుల్లో కూడా ఇది పనిచేస్తుంది.

★ ఈ చూర్ణాన్ని పెరుగుతోగాని, పెరుగుమీదకాని, గ్లాసు మజ్జిగతోకాని తీసుకుంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ చూర్ణాన్ని పాలలో వేసి చక్కని టీ బాగా కాచుకుని రెండుపూటలా తాగితే నరాల బలహీనత తగ్గుతుంది.

★ నెలసరి సమయాలలో వచ్చే నొప్పిని కూడా తగ్గించేగుణం పొద్దు తిరుగుడుకు ఉంది.

ఇస్నోఫీలియాకు చిట్కాలు ఇవిగో...

★ అడ్డరసం మొక్క పువ్వుల్ని ఎండబెట్టి మెత్తగా పొడిచేసి 1/4 చెంచా పొడిని తేనెతో రెండుపూటలా తీసుకుంటే ఆయాసం బాధలు తగ్గుతాయి.

★ అల్లం మెత్తగా దంచి, తగినంత సైంధవలవణం అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినాలి.

★ ఇంగువ, వెల్లుల్లి ఎక్కువగా వాడుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది.

★ ఉలవ గుగ్గిళ్ళు, ఉలవచారు, ఉలవకట్టు ఇస్నోఫీలియా బాగా పనిచేస్తాయి.

★ లవంగాలు, ఏలకుల లోపలిగింజలు, మిరియాలు మూడింటిని సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచి, కాసిని ఎండుద్రాక్ష కలిపి నూరి, చిన్న మాత్రలుగా చేసుకోవాలి. వీటిని పూటకు ఒకటి నుండి రెండు మాత్రల చొప్పున మూడు పూటలా తీసుకుంటే మంచిది.

★ ధనియాలు, జీలకర్ర సమపాళ్ళలో తీసుకుని, విడివిడిగా నేతిలో వేయించి పౌడర్ చేసుకోవాలి. తగినంత ఉప్పు కలిపి, అన్నంలోను, టిఫిన్‌లోను తరచూ ఈ పొడిని తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

★ త్రిఫలా చూర్ణం బిళ్ళలు రాత్రి రెండు నుండి మూడు వరకు వేసుకుంటే విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. ఆయాసం, ఎలర్జీ తగ్గుతుంది.

★ వాయువిడంగాలను నేతిలో వేయించి, మెత్తగా పొడికొట్టుకుని రోజు ఉదయం 1/2 చెంచా పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో కలిపి 1/2 గ్లాసు అయ్యేలా మరగించు

కోవాలి. దీనిని వడకట్టి తీపి కలుపుకుని రోజూ తాగాలి.

★ వేడి పూలను... మెత్తగా రుబ్బి వడియాలుగా పెట్టుకోవాలి. అల్లం, పచ్చిమిరపకాయలు కలిపితే చేదు అంతగా తెలియదు. ఈ వడియాలను రోజూ ఒకటి రెండు తింటే ఇస్నోఫీలియా అదుపులోకి వస్తుంది.

★ ఏలకులను నమిలి మింగుతూ ఉంటే, ఎలర్జీలకు దూరంగా ఉంటారు.

మొలకెత్తిన పెసలు

ఉలవలు తర్వాత గుర్రాలకు ఇష్టమైన ఆహారం పెసలు! అందుకే వీటిని "హయానంద" అని కూడా పిలుస్తారు. "సూపశ్రేష్ఠ" అంటే, పప్పుధాన్యాల్లో శ్రేష్ఠమైనవని వీటికి పేరు. "ముద్గదాళీ గదవ్యాళీ –" అంటే పెసరపప్పు రోగులకు హితకరంగా ఉంటుందీ అంటుంది శాస్త్రం.

దీర్ఘకాలం వ్రణాలతోనూ, చీముదోషాలతోనూ బాధపడేవారికి ఆపరేషన్లు అయిన తరువాత వ్యాధులు, నొప్పులు, వాపులూ ఉన్నవారికి పెసలు కొంత ఇబ్బంది కల్గించవచ్చు. అందుకని, జీర్ణశక్తి చక్కగా ఉండి ఏ ఇతర బాధలూ లేనివారు పెసలు నిరభ్యంతరంగా వాడుకోవచ్చు.

మొలకెత్తిన పెసలు అందులో నాలుగోవంతు బియ్యం కలిపి ఎక్కువ నీళ్ళుపోసి, బాగా మెత్తగా గుజ్జుగా వండి, అవసరం అయితే, మిక్సీపట్టి తీసినజావలో తగినంత మిరియాలపొడి, ఉప్పు, కొత్తిమీర, జీలకర్ర ఇలాంటివి కలిపి తాలింపుపెట్టిన పానీయం చాలా తేలిగ్గా అరుగుతుంది. కడుపు నిండుతుంది. ఇది ఉదయంపూట టిఫిన్లకు బదులుగా తీసుకోదగిన ఆహార పదార్థం. ఆ మేరకు మనం నూనెలు తదితర హానికరమైన పదార్థాల్ని తీసుకోకుండా ఆపగలిగేవాళ్ళం అవుతాం. అంతేకాదు, బియ్యానికి బదులుగా మొలకెత్తిన రాగుల్ని ఈ విధంగా కలిపి తీసుకోవచ్చు కూడా.

మొలకెత్తిన రాగులు, మొలకెత్తిన పెసలు కలిపి రుబ్బిన పిండితో అట్టువేసుకొని తినవచ్చు కూడా!

కందిపొడి - కథాకమామీషు

కందిపొడిని కందిసున్ని, కమ్మపొడి, అన్నంలో పొడి ఇలా పిలుస్తుంటారు. 'కందిసున్ని' అంటే ఎక్కువమందికి తెలుస్తుంది. ఇందులో కొద్దిగా వేరుశెనగపప్పులు,

ఉలవలుకూడా వేయించి కలిపిన పొడి ఎక్కువ ప్రయోజనాత్మకంగా ఉంటుంది. రుచికరం, బలకరం, ప్రొద్దునపూట వేడి అన్నంలో సున్ని కలుపుకొని, నెయ్యి వేసుకొని తింటే అనవసరమైన టిఫిన్లు తినడానికన్నా ఎక్కువ బలకరంగా ఉంటుంది. పేగులకు మంచిది కూడా!

ఆరుద్రగారు ఇంటింటి పజ్యాల్లో నన్ను ముంచకపోతే నిన్ను ముంచేస్తానంటుందట కందిపొడుం" అంటూ 'సాలార్ జంగ్ భోజనం' అని ఒక కవిత రాస్తారు. నేతిలో ముంచకపోతే కందిపొడుం అరగదని దాని భావం.

"అబ్బో! కందిపొడువుకు మాత్రం బోలెడు గర్వం
అని మా బావగారు భావిస్తారు
అందుకే మిగతావి సేవిస్తారు
కందిపొడువును శిక్షిస్తారు
కడుపారా భక్షిస్తారు –" అని చమత్కరిస్తారు.

కందిపప్పుగాని, కందిపప్పుచారుగాని, కంది పులగంగాని, కందిపొడి, కందిపచ్చడి ఏవైనా సరే– నెయ్యి వేసుకుంటే దాని దోషానికి విరుగుడు అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. కందిపచ్చడితో బాటు పచ్చిపులుసు "సహభోజన పదార్థం". ఎందుకంటే, పులుసు కందిపప్పుకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. అలాగే వాముపొడి, శొంఠిపొడి, కరక్కాయ బెరడుపొడి, ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని, కలిపి, తగినంత ఉప్పు వేసుకొని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ భోజనం అయిన తర్వాత ఒక చెంచాపొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే, ఎలాంటి అజీర్తి కలగకుండా కాపాడుతుంది. ముఖ్యంగా కందిపప్పుకి ఇది విరుగుడు. విరుగుడు అంటే, దోషాలు విరుగతాయి అని!

కందిపొడిని తయారుచేసుకునేప్పుడే అందులో ఇంగువని, జీలకర్రని తగు పాళ్ళలో కలుపుకొంటే అది మేలు చేసేదిగా ఉంటుంది. గమనించండి!

కట్టుతో రోగాలు కట్

★ కంది, పెసర, ఉలవ మొదలైన వాటితో తయారుచేసిన కట్టు ఆరోగ్య రక్షణకు ఉపయోగపడుతుంది. పప్పుకి 8 రెట్లు నీరుపోసి, నాలుగోవంతు మిగిలేలా ఉడికించి తీసిన రసాన్ని కట్టు అంటారు. చింతపండు వేయకుండా టమాటాలు, దానిమ్మ గింజలను పులుపుకోసం వాడుకుని తిరగమోత పెట్టుకుంటే మంచిది.

★ కందిపప్పుతో కాచిన కట్టు రక్తవృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. ఈ కట్టులో వాము,

శొంఠి, ధనియాలు, జీలకర్ర పొడిని వేసుకుంటే రుచికి రుచి, కట్టు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల వచ్చే దోషాలను అరికడతారు. వీటిని నేతిలో వేయించి పొడి చేసుకోవాలి.

★ ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు, తెల్లవారుఝామున తుమ్ములతో బాధపడేవారికి ఈ కట్టు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

★ ధనియాలు, జీలకర్రను విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, పొడిచేసుకుని పెట్టుకోవాలి. ప్రతిరోజూ పెసరకట్టు కాచుకొని గ్లాసుకట్టుకి ఒక చెంచా ధనియాలు, జీలకర్ర పొడిని కలిపి తాగితే, కఫవ్యాధులు పైత్య వాత వ్యాధులు అన్నీ వెంటనే అదుపులోకి వస్తాయి.

★ పుళ్ళు, గాయాలు, ఆపరేషన్లు అయినప్పుడు కూడా పెసరకట్టు నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో మందుల వాడకం ఎక్కువగా ఉండి, వేడి చేస్తుంది కాబట్టి పెసరకట్టు మేలు చేస్తుంది.

★ షుగర్‌వ్యాధి ఉన్నవారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కొన్ని తలెత్తుతాయి. వీటికి పెసరకట్టు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

★ కుష్ఠు, బొల్లి, సోరియాసిస్ వంటి చర్మవ్యాధులకు కూడా పెసరకట్టు పనిచేస్తుంది.

★ మొలలు, ఫిస్టులా వంటి వ్యాధులు ఉన్నవారు రోజూ పెసరకట్టు తీసు కుంటే, విరేచనం సాఫీగా అయి, వ్యాధివలన ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు తగ్గుతాయి.

★ పెసలు, బియ్యం సమానంగా తీసుకుని అన్నంలా ఉడికించి, గంజి వార్చాలి. ఇందులో ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్రపొడి, దానిమ్మరసం కలిపి, తిరగమోత పెట్టుకుని తీసుకుంటే, జ్వరంలో వచ్చే మంటలు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. పైత్యం కూడా త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ బీ.పి. ఉన్నవారికి పెసరకట్టు బాగా పనిచేస్తుంది. శనగలను వేయించి మొలకలు వచ్చిన శెనగలను ఎండబెట్టి దోరగా వేయించుకుని, కట్టు తయారుచేసు కోవడం మంచిది.

★ బాలింతలు శెనగకట్టు తీసుకుంటే పాలు పెరుగుతాయి. నెలసరి సరిగా రాని స్త్రీలకు ఋతుస్రావం సక్రమంగా వస్తుంది.

★ శెనగకట్టు ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలున లివర్‌కు బలాన్ని ఇస్తుంది.

★ ఉలవకట్టు కడుపు ఉబ్బరం, వాతం, అజీర్తిని పోగొడుతుంది.

★ పక్షవాతం, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి ఉన్నవారు రోజూ ఉవలకట్టు తాగితే మంచిది.

★ మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధపడేవారు ఉలవకట్టుని తరచు తీసుకుంటే రాళ్ళు కరుగుతాయి.

★ కట్టుగా కాచుకున్నవాటిలో కూరగాయముక్కలు, కొత్తిమీర, పుదీనాకూడా కలుపుకోవచ్చు.

దంపుడుబియ్యం-తవుడునూనె

మొక్కనించి వేరుచేసిన గింజల్ని వడ్లు అంటారు. ఈ తరం పిల్లలకు ఈ పేర్లు కొత్తగానే వుంటాయి. నాట్లు, ఊడ్పులు, నూర్పుళ్ళు లాంటి పదాలు పట్టణాల్లోని కొత్త తరానికి దాదాపు తెలియవు. ఇళ్లలోకూడా వాటి గురించి ఎవరూ మాట్లాడుకోక పోవడం ముఖ్య కారణం.

వడ్లని దంచి పైన “జాక” (Chaff or Outerhust) తొలగిస్తే ఎర్రని బియ్యపు గింజ బైటకు వస్తుంది. వీటిని దంపుడు బియ్యం “బ్రౌన్ రైస్” అంటారు. ఈ గింజలో వరి ధాన్యానికి చెప్పిన పోషకవిలువలన్నీ వుంటాయి. గింజపైన బ్రౌన్‌రంగులో ఎర్రగా కన్పించే పొర అతి ముఖ్యమైంది. దీన్ని ‘తవుడు’ (Rice Bran) అంటారు. మొదట ఉండే జాకోక్, గింజను అంటివుండే తవుడకు మధ్యనవుండే పలుచని పొరని ‘చిట్టు’ అంటారు.

మిల్లు ఆడించినప్పుడు ఈ చిట్టు, తవుడు పొరల్ని గీకి తెల్లని బియ్యపుగింజల్ని వేరుచేస్తారు. ఈ తెల్ల బియ్యపు గింజలో ప్రధానంగా పిండిపదార్థాలు మాత్రమే (కార్బోహైడ్రేట్) ఉన్నాయి. పోషకవిలువలన్నీ తవుడు పొరల్లోనే అత్యధికశాతం నిలవ ఉంటాయి. వాటిని మనం తీయించి పశువుల దాణాలో కల్పిస్తున్నాం.

అక్కడితో ఆగడంలేదు- ఈ తెల్లని బియ్యం మరింత తెల్లగా మెరిసేందుకు తెల్లని పౌడర్‌వేసి పాలిష్‌పడతారు. వీటిని “పాలిష్ బియ్యం” అని మనం ప్రేమగా కొనుక్కొని తృప్తిగా వండుకుతింటున్నాం. ఇవి పేరుకుమాత్రమే బియ్యంగానీ, ఇందులో మనల్ని పోషించేది పదిశాతంకూడా వుండవని మనం గమనించలేకపోతున్నాం.

అలాగని, ఎర్రగావుండే ఆ దంపుడుబియ్యం తినమంటే ... చాలామందికి కోపం రావచ్చు. నిజమే! మనం ఇంట్లో దంపుడు బియ్యం వండుకొంటుంటే, మన ఇంటికి చుట్టాలే కాదు, అడుక్కునేవాళ్ళు కూడా రావడం మానేస్తారు.

అందుకని బియ్యం తెల్లగానే వుంటూ, దాంట్లోంచి మనం నష్టపోతున్న పోషకవిలువల్ని తెచ్చి తెల్లపొడిలో కలిపి దానితో పాలిష్‌పట్టే ఉపాయాన్ని ఆలోచించారు. అమెరికాలో ఇలాంటి బియ్యం దొరుకుతాయి. అయితే, ఈ బియ్యం ప్యాకెట్ మీద స్పష్టంగా రాస్తారు. వీటిని కడగకండి. కడిగితే, పైన పూతగావున్న

పోషకపదార్థాలు నీటిలో కొట్టుకుపోతాయి-" అని! ఇంకా పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి- న్యూట్రియెంట్స్ కోటింగ్ కడిగినా కరిగిపోకుండా ఉండే విధంగా ఎలా చేయాలా అని!

ఇదంతా దంపుడు బియ్యాన్ని అన్నంలాగా వండుకుని తినలేకపోవడంవలన కలిగే అవస్థ. ఈ రైసుమిల్లులు లేని రోజుల్లో మన పూర్వులు ఈ దంపుడు బియ్యాన్ని వండుకుని తినగలిగారు. మనం బియ్యంలో తెల్లదనానికి అలవాటుపడి వెనక్కి రాలేకపోతున్నాం. బియ్యానికి మరింత తెలుపు రావడంకోసం అనవసరంగా పౌడర్ కోటింగ్ ఇస్తున్నారు.

బియ్యానికి తెలుపు తెచ్చేందుకు వాడుతున్న ఆ పౌడర్ ఏమిటనేది కూడా పెద్ద ప్రశ్న. కేవలం తెల్లగా వుండేందుకే ఈ పౌడర్‌ని కోటింగ్ ఇస్తున్నట్లయితే, ఆ పౌడర్ పూర్తిగా కరిగిపోయేంతవరకు బియ్యాన్ని గట్టిగా కడిగి వండుకోవడం మంచిది. లేకపోతే, టాల్క్, అస్బెస్టాస్ లాంటి ఖనిజాలు పొట్టలోకి చేరి కేన్సర్‌లాంటి వ్యాధులు ఏర్పడే ప్రమాదంకూడా ఉందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని దేశాలు పాలిష్‌పట్టిన బియ్యాన్ని నిషేధించాయి. గ్లూకోజ్‌నిగాని, స్టార్చ్(గంజిపొడి)ని గాని ఉపయోగించవచ్చు. ఏమైనా, పోషక పదార్థాలతో కోటింగ్ ఇచ్చిన బియ్యాన్ని మనం ఎటుతిరిగీ ఉపయోగించడంలేదు కాబట్టి, అన్నంలో వండుకోబోయే ముందు బియ్యం మీదవుండే పాలిష్ పోయేంతవరకూ కడుక్కోవడం చాలా అవసరం. పాలిష్‌పోయిన తర్వాత బియ్యం ఎటుతిరిగీ తెలుపు తక్కువగానే వుంటాయి. ఇంతభాగ్యానికి పాలిష్‌పట్టిన బియ్యం వాడటం దేనికి? "మాకిలాంటి బియ్యం వద్దు" అని ప్రజలు గట్టిగా అడగగలగాలి!

మిల్లు పట్టించడంవలన మనం కోల్పోతున్న తవుడులో మనకు ఉపయోగపడే అంశాలు ఏం ఉన్నాయన్నది ప్రశ్న!

మనం తవుడు అని పిలిచేదాన్ని జపాన్ భాషలో "నూక" అంటారు. చిన్న బియ్యపు పలుకుని మన తెలుగులో "నూక" అంటారు. బియ్యం పైపొరని నూక అని జపాన్‌వాళ్ళు పిలుస్తారు. ఈ తవుడు (లేక నూక)లోంచి మంచి ఆరోగ్యవంతమైన నూనెని తీస్తున్నారు. అందుకోసం బియ్యంమీద ఏమాత్రం తవుడుపొర మిగల్చకుండా 'మిల్లింగ్' చేస్తున్నారు. నూనెతీయగా మిగిలిన తవుడు పశువులదాణాగా వెళ్ళిపోతోంది.

తవుడునూనె- నూనెపరంగా వేరుశెనగ, నువ్వులనూనెలాంటి గుణధర్మాలనే కలిగివుంటుంది. కానీ బాగా వేడిచేస్తుంది. అందుకని వేడిచేసే స్వభావం వున్న వ్యక్తులు తవుడు నూనెని (రైస్‌బ్రాన్ ఆయిల్) జాగ్రత్తగా వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది.

మానసిక ఆందోళనలకు మందులు

★ గుల్కంద్ పేరుతో గులాబీరేకుల లేహ్యం బజారులో దొరుకుతుంది. ఇది మానసిక వ్యాధులకు మంచి మందులా పనిచేస్తుంది.

★ ఎర్రకలువ దుంపలు, అరటిపండు, ఏలకులు, జామపండు, ద్రాక్షపండు, జాజికాయ, జాపత్రి, తమలపాకురసం ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి.

★ మత్స్యభస్మం, గోమూత్ర శిలాజిత్ రజితభస్మం ఆయుర్వేద మందుల షాపులో దొరుకుతాయి. ఇవి మానసిక వ్యాధులను తగ్గించడంలో బాగా ఉపయో గపడతాయి.

మేలుచేసే మెంతులు

★ శరీరంలో మలినాన్ని ఊడ్చి శుభ్రం చేసేశక్తి మెంతులకు, మెంతికూరకు ఉంది.

★ రక్తవిరేచనాలు, జిగురువిరేచనాలు, కలరా, అమీబియాసిస్, గాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ వ్యాధుల్లో మెంతిగింజలు బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తాయి. మెంతులను నీళ్ళలో వేసి మరగించి, కషాయం తీసి తీపి కలుపుకుని తాగితే రక్తవిరేచనాలు ఆగుతాయి.

★ నిమ్మకాయంత వెన్నలో ఒక ఉల్లిపాయను సన్నగాకోసి, నానబెట్టి మెంతులతో కలుపుకుని రెండుపూటలా రెండురోజులపాటు తింటే విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

★ కామెర్లు, జలోదరం, రక్తహీనత తదితర వ్యాధులకు మెంతులు, మెంతికూర బాగా పనిచేస్తాయి.

★ గొంతులోపూత వచ్చినపుడు టాన్సిల్స్ వాచినపుడు మెంతిగింజల కషాయాన్ని గోరువెచ్చగా తీసుకుని అంగిట పట్టి కాసేపు ఉంచితే వాపు కరిగి పోటు తగ్గుతుంది.

★ రెండుగ్లాసుల నీళ్ళలో 2 చెంచాల మెంతులు కలిపి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా కషాయంకాచి, నిమ్మరసం కలుపుకుని త్రాగితే ఊపిరితిత్తుల్లో నెమ్ము, ఫ్లూ, న్యూమో నియా వ్యాధుల్లో చిక్కబడిన కఫాన్ని కరిగిస్తుంది.

★ కొన్నాళ్ళపాటు మెంతుల కషాయాన్ని తాగితే, తరచూ జలుబు, తుమ్ములు రావడం తగ్గుతుంది.

★ మెంతులు రక్తంలో దోషాలను దోషాలను తొలగిస్తాయి.

★ మెంతికూర బి.పి.ని నియంత్రించడంలో తోడ్పడుతుంది.

★ గుండె జబ్బులున్నవారు మెంతికూర తినడం మంచిది.

★ నానబెట్టిన మెంతుల్ని రుబ్బి పేస్టలా చేసి తలకు పెట్టుకుని అరగంట తర్వాత

తలస్నానంచేస్తే వెంట్రుకలు నిగనిగలాడతాయి. వెంట్రుకలు రాలడం తగ్గుతుంది.

★ మెంతి పేస్ట్ చుండ్రు తగ్గిస్తుంది. జుట్టు తెల్లబడడం ఆగుతుంది.

★ మెంతి ఆకు లేదా మెంతుల పేస్ట్‌ను ప్రతిరాత్రి ముఖానికి రాసుకుని పడుకుంటే మొటిమలు తగ్గుతాయి. బ్లాక్‌హెడ్స్ పోతాయి. చర్మకాంతి పెరుగుతుంది.

★ బెణుకులు, వాపులు, నొప్పిపట్టిన చోట మెంతుల్ని ఉడికించి కడితే తగ్గుతుంది.

★ మెంతుల్ని నేతిలో వేయించి మెత్తగా చూర్ణంచేసి దానికి సమానంగా గోధుమ పిండిని కలిపి తగినంత పంచదార వేసి, హల్వాచేసి బాలింతలకు తినిపిస్తే, పాలు పెరుగుతాయి.

★ మూత్ర సంబంధమైన అన్ని వ్యాధులకు మెంతికూర, మెంతులు చక్కటి ఔషధంలా పనిచేస్తాయి.

★ పక్షవాతం, కాళ్ళు చేతులు తిమ్మిర్లు ఎక్కడం, ముఖం వంకరపోవడంవంటి నాడీ సంబంధమైన వ్యాధుల్లో మెంతికూర, మెంతులకు ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది.

★ షుగర్‌వ్యాధిని కంట్రోల్ చేయడంలో మెంతులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి రోజుకు 25 నుండి 100 గ్రా॥ వరకు తీసుకోవచ్చు. మెంతులను కషాయంగా కాని, నానబెట్టికాని తీసుకోవచ్చు.

చలవచేసే ధనియాలు

★ వంట్లో వికారంగా ఉన్నపుడు, ధనియాల రసం తీసి, కొద్దిగా తేనెగాని, పంచదారగాని కలిపి 1-2 చెంచాలు తీసుకుంటే వాంతులు, వికారం తగ్గుతాయి.

★ ధనియాలు జీలకర్ర సమానపాళ్ళలో తీసుకొని, నేతిలో లేదా నూనెలో వేయించి, తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని అన్నంలో తినాలి. దీని వలన కడుపులో మంట, పైత్యం, నోటిలో నీరూరడం, తలతిరుగుడు, అజీర్తి, విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

★ ధనియాలు, నీడన ఎండబెట్టిన చింతాకును సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, తగిన ఉప్పు కారం కలిపి తీసుకోవచ్చు. కామెర్ల వ్యాధితో బాధపడే వారికి లివర్ బలంగా ఉంటుంది.

★ కొత్తిమీర ఆకును నూరి 1 చెంచా కొత్తిమీర ముద్ద రెండు గ్లాసుల నీళ్ళలోవేసి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టి, కొద్దిగా పంచదార కలుపుకొని తాగితే, ఆకలి పుడుతుంది. కడుపులో మంట, వికారం, తలతిప్పడం తగ్గుతాయి.

★ మూత్రవ్యాధులకు ధనియాలు బాగా పనిచేస్తాయి. ధనియాల రసం లేదా

కషాయాన్ని తీసుకుంటే మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ తగ్గుతుంది.

★ శరీరానికి నీరువస్తే చికిత్సకు అనుబంధంగా, ధనియాలను ఏదోరూపంలో తీసుకుంటూ వుంటే మూత్రం బాగా నడిచి, నీరులాగేస్తుంది.

★ దద్దుర్లు, బొల్లి, ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మవ్యాధులకు, ఎలర్జీలకు ధనియాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ధనియాల పొడి లేదా రసంగాని, కషాయంగాని తీసుకోవచ్చు.

★ ధనియాలు, మంచి గంధం కలిపి మెత్తగా నూరి కళ్ళు, నుదురు, తలకు పట్టువేస్తే కళ్ళుబైర్లుకమ్మడం, తలనొప్పి, కళ్ళు మంట, కళ్ళు ఎర్రబడటం తగ్గుతుంది.

రక్తపుష్టికి రోజుకో యాపిల్ ....

★ యాపిల్ జ్యూస్ రక్తక్షీణతను తగ్గిస్తుంది. రక్తక్షీణత సమస్య ఎక్కువగా ఉంటే 3-4 యాపిల్స్ రసం తాగడం మంచిది.

★ రోజూ యాపిల్ తింటే మలబద్ధకం ఉండదు.

★ యాపిల్‌లో ఉండే ఇనుము, కాల్షియం వంటి ఖనిజ పదార్థాలు ఎసిడిటీని తగ్గిస్తాయి. జ్యూస్‌లో యాలకులు, తేనె కలిపి తాగితే కడుపులో మంట, పేగుపూత, గ్యాస్ట్రబుల్, అజీర్తి, పుల్లటి త్రేన్పులు, గుండెల్లో మంట తగ్గుతాయి.

★ పిల్లల్లో రక్తవిరేచనాలు అవుతున్నపుడు, యాపిల్‌జ్యూస్‌ను కొంచెం కొంచెం తాగించడం మంచిది.

★ బిపి మూత్రపిండాల వ్యాధులు ఉన్నవారు రోజూ జ్యూస్ తాగవచ్చు.

★ షుగర్ పేషెంట్లు మాత్రం యాపిల్ ఎక్కువగా తినకూడదు.

వృషణాల వాపు తగ్గించే జిల్లేడు

★ జిల్లేడు మొక్క వేళ్ళను మెత్తగా దంచుతూ, కొద్దికొద్దిగా గంజివేస్తూ పేస్టులా చేసుకోండి. దీనిని వాపు కలిగిన చోట రాస్తే వాపు తగ్గుతుంది.

★ మహిషాక్షిగుగ్గులు (పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి) తీసుకొని అందులో తగినంత ఆముదం వేసి, బాగా నూరి వాపు వచ్చినచోట పట్టువేస్తే తగ్గిపోతుంది. తగ్గేవరకూ రోజూ వేయాలి.

★ ములగ గింజలు, ఆముదం గింజలు, ఆవాలు, జనుము విత్తులు, ముల్లంగి

గింజలు ఏదో ఒకదానిని తీసుకొని పుల్లటి మజ్జిగ కొద్దికొద్దిగా పోస్తూ, బాగా మెత్తగా నూరి పేస్టులా చేసి వాపుమీద పట్టువేస్తే తగ్గిపోతుంది.

★ కాంచనార గుగ్గులు, నిత్యానందం రసం, లోహభస్మం వంటి మందులు కూడా వాపును తగ్గిస్తాయి.

ఉలవచారుతో ఉపయోగాలు

వాతవ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఉలవకట్టు బాగా మేలుచేస్తుంది. పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, ధనుర్వాతం, గాట్ అనే కీళ్ళవాతం, సయాటికానదుం నొప్పి, స్పాండైలోసిస్ అనే మెడనొప్పి మొదలైన బాధలున్నవారికి ఉలవకట్టు, పలుచగా కాచిన ఉలవచారు, సాతాళించిన గుగ్గిళ్ళు వంటివి ఆహారపదార్థంగా ఇస్తూవుంటే వాతతీవ్రత తగ్గుతుంది. తేలికగా తీసుకోవాలి. అతిగా తీసుకుంటే వేడి చేస్తాయి. వెన్నపూసతోనే ఉలవచారుని కలిపితినాలని గిరిగీసుకోవాల్సిన అవసరం ఏమీలేదు. నెయ్యివేసుకోకుండా అన్నం తినడాన్ని ఎలా అలవాటు చేసుకుంటున్నామో అలాగే వెన్నలేకుండా ఉలవచారు అన్నంలో తినండి.

స్థూలకాయాన్ని తగ్గించే గుణం దీనికుంది. ఉలవతో కందిపప్పు వండుకున్నట్టు వేయించి వండితే తేలిగ్గా అరుగుతాయి. స్థూలకాయంలో అతిగా చెమట పట్టడం అనే లక్షణం ఉలవ వలన తగ్గుతుంది. స్వేదసంగ్రాహకం అనే గుణం ఉలవకుంది.

ఉలవచారుకు అలసటని, శ్రమని పోగొట్టి, బలాన్నిచ్చి, నొప్పు తగ్గించే గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టే గుర్రాలకీ, పొలం పనులు చేసే ఎడ్లకీ సాయం పూట గుగ్గిళ్ళు ఉడికించి పెడతారు. మనం ఉలవచారుని ఈ విధంగా వాడుకోవచ్చు.

ఉలవల్ని బాగా ఉడికించి, మెత్తగా రుబ్బి గుడ్డలోవేసి పిండితే చిక్కటిపాలు వస్తాయి. ఇందులో పాలుకలిపి పంచదార వేసి తాగిస్తే బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి. ఇందులో ధనియాలు, జీలకర్ర, మిరియాలు, వాము ఇలాంటి సుగంధద్రవ్యాలు కలిపి కాచిన చారు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఉలవలకు దృక్ప్రసాద, లోచనహితా అనే పేర్లున్నాయి. రేచీకటిమీద పనిచేసే గుణం వీటికుంది.

మూలవ్యాధుల్ని, మొలల్ని చికిత్స చేసేటప్పుడు ఉలవచారు మేలు చేస్తుంది. అయితే రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు మాత్రం ఉలవలు తీసుకోకూడదు. చరకుడు, సుశ్రుతుడుకూడా ఉలవలు రక్తస్రావం పెరిగేలా చేస్తాయని స్పష్టంగా పేర్కొన్నాడు.

ఉలవల్ని బాగా ఉడికించి, మిరియాలపొడివేసి తయారుచేసిన ఉలవచారు

కడుపులో వాతాన్ని, నొప్పినీ పోగొడ్తుంది. ఉలవచారులో పెరుగు కలిపి బాగా చిలికిన మజ్జిగ తాగితే అన్నం తిన్నతర్వాత వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం ఉన్నవారికి ఉలవలతో తయారైన కట్టు లేదా ఉలవచారు వేడి వేడిగా ఇస్తే కఫం కరుగుతుంది. వాత కఫదోషాలు నెమ్మదిస్తాయి.

క్షయవ్యాధి, కృశింపచేసే వ్యాధులున్నవారికి ఉలవచారు, ఉలవకట్టు మేలుచేస్తాయి.

గర్భాశయదోషాలమీద ఉలవచారు, ఉలవకట్టు ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. తెల్లబట్ట తదితర జననాంగ వ్యాధుల్లో ఉలవలు మేలు చేస్తాయి. నెలసగి సరిగారానివారికి తరచూ ఉలవకట్టు, ఉలవచారు వంటివి తినిపిస్తుంటే నెలసరి వస్తుంది. అయితే, రక్తస్రావం అధికంగా చేసే గుణం వుంది కాబట్టి గర్భవతులకు దీన్ని పెట్టకూడదు.

విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఉలవకట్టు విరేచనాన్ని నిలుపు చేస్తుంది. విరేచనంలో మలం పెరిగేలా చేస్తుంది.

మూత్రంలో మంటని తగ్గిస్తుంది. అయితే, మూత్రపిండాల స్థాయిలో ఆమ్లగుణాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి కాల్షియం ఆగ్జలేట్ వంటి క్షారగుణం కల్గిన రాళ్ళు ఏర్పడినప్పుడు ఉలవకట్టు, ఉలవచారు రోజూ తీసుకుంటూవుంటే, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు కరిగించి, త్వరగా బైటకు కొట్టుకువచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తాయి. దీనిలో "UREASE" అనే పదార్థం ఉలవల్ని మూత్రాశయ వ్యవస్థపైన పని చేసేలా చేస్తుంది.

ఉలవలు వేడిచేయకుండా మరింత మేలు కల్గించేలా చేసుకోవాలంటే ముల్లంగి రసాన్ని ఉలవకట్టులోగాని, ఉలవచారులో గాని కలిపి తీసుకోవాలి. ముల్లంగి చలవనిస్తూ మూత్రపిండాలను బలసంపన్నం చేస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్నవాళ్ళు ఉలవల్ని, ముల్లంగి ముక్కల్ని కలిపి బాగా ఉడికించి దంచి, రసం తీసి, తాలింపు పెట్టుకొని, రసంపొడి వేసి, చారులా కాచుకొని గాని, పంచదార కలిపి నేరుగాగాని రోజూ తీసుకుంటూ వుంటే రాయిలో మార్పు వస్తుంది.

మావిచిగురుతో మందు

★ లేత మామిడి చిగుళ్ళను మెత్తగా దంచి, నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి, చిక్కటి కషాయం తీసి పుక్కిలిస్తే చిగుళ్ళవాపు, పంటిపోటు తగ్గిస్తాయి.

★ వేవిళ్ళు, వాంతులవుతున్న వారికి మామిడి చిగుళ్ళను తినిపిస్తే వాంతులు ఆగుతాయి.

★ మామిడి చిగురును కొద్దిగా తడిపి అరికాళ్ళు పగిలినచోట రాస్తే

పగుళ్ళుపోతాయి.

★ సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా వంటి చర్మవ్యాధుల్లో చర్మం ఏనుగు చర్మంలా బండబారి పోయిన చోట కూడా చర్మం మెత్తబడటం కోసం మామిడి చిగురు కూడా వాడవచ్చు.

★ మామిడిచెక్క బెరడు ఎండబెట్టి దానికి సమానంగా గింజతీసివేసిన కరక్కాయను కలిపి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపర్చుకోవాలి. రోజూ ఒక చెంచాపొడి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే షుగర్ కంట్రోల్ అవుతుంది.

★ మామిడాకులతో కుట్టిన విస్తళ్లలో భోజనం చాలా మంచిది. చలవ కూడాను. విరేచనాల వ్యాధి వున్నవారు ఇలా భోజనం చేయడంవల్ల మంచి ఫలితం వుంటుంది.

★ అయితే మొలల వ్యాధి వున్నవారు మామిడి తినకూడదు.

★ అమీబియాసిస్ వున్నవారు పచ్చిమామిడికాని, వాటితో చేసిన కూరలు కాని తింటే ఉబ్బరం ఎక్కువవుతుంది.

★ బొల్లివున్నవారు కూడా పచ్చిమామిడి జోలికి వెళ్ళకుండా వుంటే మంచిది.

★ షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు పండు మామిడి తినకూడదు.

అల్లం ఔషధగుణాలు

★ పైత్యపు లక్షణాలకు అల్లం అద్భుత ఔషధం.

★ అల్లం పేగుల్లో వాతం పెరగనియ్యదు.

★ సయాటికా నడుమునొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పులు, మడమశూల, శరీరంలోని ఇతర జాయింట్లలో నొప్పులు, పక్షవాతంతో సహా సమస్త వాత రోగాల్లోనూ అల్లం వాతాన్ని అరికట్టి వ్యాధి త్వరగా తగ్గేలా చేస్తుంది.

★ అల్లాన్ని సన్నముక్కలుగా తరిగి, మెత్తగా దంచుకోవాలి. ఇందులో తగినంత సైందవ లవణం కలపండి. ఉప్పు అయినా ఫర్వాలేదు. దీన్ని సీసాలో వారం రోజులవరకూ భద్రపర్చుకోవచ్చు. రోజూ ఒక చెంచా మోతాదులో దీన్ని అన్నంలో కలుపుకొని కొద్దిగా నెయ్యి వేసుకొని మొదటిముద్ద తినండి. నాలుకమీద జిగురు పోతుంది.

★ స్థూలకాయులు, కొవ్వు ఎక్కువగా వున్నవారు కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు.

★ రక్తక్షీణత, లివర్ వ్యాధులు, లివర్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్, కడుపులో మంట, బోదకాలు, మూత్రవ్యాధులు, బి.పి., షుగర్ వున్నవారు రోజూ అల్లాన్ని తింటే చికిత్స మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

★ క్షయరోగులు అల్లం తప్పకుండా తినాలి.

★ అల్లం వీర్యపుష్టినిస్తుంది.

★ అల్లం రసానికి సమానంగా తేనె కలుపుకొని తాగితే నోటిపూత తగ్గుతుంది.

★ నిమ్మరసంలో ఉడకేసిన అల్లం ముక్కలకు సైంధవ లవణం లేదా ఉప్పు కలిపి ఊరిన తర్వాత ఎండబెట్టుకోవాలి. ప్రతిరోజూ నిమ్మరసం పోస్తూ, వారంపాటు పగలు ఎండబెట్టడం, రాత్రికి నానబెట్టడం చేస్తే అల్లం మురబ్బా తయారవుతుంది. దీనిని తడి ఆరేవరకు ఎండబెట్టి ఒక సీసాలో భద్రపరచి, అన్నంలోకాని విడిగా కాని తినవచ్చు. దీనివలన తల తిరుగుడు, పైత్యం, నోట్లో నీళ్ళూరడం తగ్గుతుంది.

★ మధుమేహవ్యాధి వారికి అల్లం మురబ్బా చాలా మేలు చేస్తుంది.

★ అల్లం, బెల్లం సమానపాళ్ళలో కలిపితింటే సోరియాసిస్ వ్యాధిలో ఎలర్జీవలన కలిగే లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

సోరియాసిస్‌కు ఏమి చేయాలి?

★ వేపచిగుళ్ళలో కొద్దిగా మిరియాలు కలిపి కొద్దిగా మెత్తగా నూరండి. ఆ గుజ్జుని కాసేపు నీడన ఆరబెట్టి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు కట్టుకొని, రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒకటి రెండు మాత్రలు విడువకుండా కొన్ని నెలలు పుచ్చుకోండి.

★ వేప పూలను నేతిలో.... వేయించి, దంచి తగిన ఉప్పు కారం కలుపుకొని అన్నంలో తింటే మంచిది.

★ నేతిలో వేయించిన వాముపొడిని విడిగాకాని, వేపపూల పొడిలోకాని కలుపుకొని రోజూ తింటే సోరియాసిస్ వ్యాధి, వాతలక్షణాలు తగ్గుతాయి.

★ ఆకాకరకాయ మొక్క ఆకుల్ని కూరగా వండుకు తింటే చర్మవ్యాధులకు చాలా మేలుచేస్తుంది. ఈ మొక్క పువ్వుల్ని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తింటే ఎలర్జీలు తగ్గుతాయి.

★ అరటికాయలు లేత పిందెలుగా ఉన్నప్పుడు కూరగా తరచూ వండుకు తింటే ఈ వ్యాధికి మంచిది. అరటిపూలను కూడా కూరగాను, పప్పుగాను వండి వాడుకోవచ్చు.

★ పసుపు కొమ్ముల్ని దంచి, ఆ పొడిని నీళ్ళతో తడిపి ఒంటికి రాసుకుని అరగంట ఆరనిచ్చి స్నానం చేస్తే సోరియాసిస్ పొలుసులు మెత్తబడతాయి.

★ చిన్న దురదగొండి వేరును ఎండబెట్టి చూర్ణంగా చేసుకోవాలి. రెండు చెంచాల పొడిలో రెండు గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టి తేనె లేదా పంచదార కలుపుకొని తాగితే శరీరతత్వం మారుతుంది.

★ టేకు మొక్కల ఆకులను నీడన ఆరబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. రెండు చెంచాల పొడిని 2 గ్లాసుల నీటితో కలిపి అరగ్లాసు అయ్యేలా మరిగించి వడగట్టి తాగితే వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.

అద్భుతాల కాకర

★ షుగర్‌కు కాకరకాయను మించిన ఔషధం లేదు.

★ పక్షవాతం నుండి కీళ్ళ వాతం వరకు, సయాటికా నడుంనొప్పి దగ్గర నుండి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వరకు సమస్త వాతవ్యాధులకు కాకరకాయలు మేలుచేస్తాయి.

★ దగ్గు, ఆయాసం, జలుబు, తుమ్ములు, దురదలు, ఎలర్జీలు చర్మవ్యాధులన్నింటికి కాకరకాయ ఎంతగానో మేలుచేస్తుంది.

★ కాకరకాయలు లేతవి వండి తింటే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

★ మగవారికి కాకరకాయ చక్కటి మందు. శీఘ్రస్కలనం కాకుండా మేలుచేస్తుంది.

★ లేత కాకరకాయను చిన్న ముక్కలుగా చేసి మజ్జిగలో ఉడికించి వాటికి ఉప్పు, కారం తగినంత వేసి, అన్నంలో తింటే వేడి కలిగించదు.

★ ముదిరిన కాకరకాయలు తింటే విరేచనాలు అవుతాయి. వేడికూర పైత్యం చేస్తుంది.

★ కాకర విషరోగాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

★ చర్మరోగాల్లోనూ, ఎలర్జీలకు కాకరకాయ రసం చక్కగా పనిచేస్తుంది.

★ కాకరాకు రసం షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

ఘాటైన ప్రియమైన మిరియాలు

★ మూత్రపిండాల్లో దోషం వలన శరీరానికి నీరుపట్టిన వారు మిరియాలను వాడితే నీరు త్వరగా లాగేస్తుంది.

★ రక్తంలో దోషాలు పోగొట్టి సూక్ష్మ క్రిములు, వ్యాధినిరోధకమైన ఇతర దోషాలను పోగొట్టే శక్తి మిరియాలకు వుంది. దీనిని కషాయంగా తీసుకోవచ్చు.

★ మిరియాల కషాయాన్ని పుక్కిలిస్తే కొండనాలుక వాలడం తగ్గి, దగ్గు నెమ్మదిస్తుంది.

★ మతిమరుపు తగ్గడానికి మిరియాలు అమోఘంగా పనిచేస్తాయి. ఆలోచనా

శక్తిని కూడా పెంచే శక్తి మిరియాలకు వుంది.

★ గుంట గరగర ఆకు ఎండబెట్టి మెత్తగా పొడిచేసి అందులో సగం మిరియాల పొడిని కలిపి ఆ మిశ్రమానికి ఎనిమిది రెట్లు నీరుపోసి నీరు ఆవిరయ్యేలా ఎండబెట్టుకోవాలి. తర్వాత దానిని చూర్ణం చేసి ఒక సీసాలో భద్రపర్చుకోండి. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, శ్లేష్మ వ్యాధులతో బాధపడేవారు ఈ పొడిని చెంచాలో నాలుగో వంతు మోతాదున మూడు పూటలా తీసుకుంటే బాగా పనిచేస్తుంది. తెకరాజ మరీనం పేరుతో ఈ మందు ఆయుర్వేద మందుల షాపులో దొరుకుతుంది.

★ సైనసైటిస్‌కు మిరియాల పట్టు బాగా పనిచేస్తుంది. మిరియాలు, బియ్యం, సాంబ్రాణి మూడింటిని సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా నూరి, ఉడికించి కణతలకు పట్టించి పట్టువేస్తే తలనొప్పి, జలుబు, పడిశం భారం తగ్గుతాయి.

★ శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, వాము, సైంధవ లవణం కలిపి నూరి తేనెతో తీసుకుంటే అదేపనిగా వచ్చే ఆవలింతలు తగ్గుతాయి.

★ ఆవునేతిలో మిరియాలను వేసి కాచి ఆ నేతిని అరికాళ్ళకు, అరచేతులకు పట్టిస్తే బెణుకులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి.

అరటి పండే కాదు మందు కూడా!

★ లేత అరటికాయను చిన్న చక్రాలుగా తరిగి ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని బెల్లపు పాకంలో కాని తేనే లేదా పంచదారలో కలుపుకొని తింటే అమీబియాసిస్‌లో జిగురు విరేచనాలు, రక్తం పడడం ఆగుతాయి.

★ ముదిరిన అరటిని ముక్కలుగా కోసి ఎండబెట్టి చూర్ణంగా చేసి రోజూ తీసుకుంటే హెర్నియా తగ్గుతుంది.

★ అరటి చూర్ణం వదులైన గర్భాశయ కండరాలను సరిచేస్తుంది.

★ కూర అరటికాయను ఎండబెట్టి చూర్ణాన్ని రోజూ తీసుకుంటే స్త్రీలకు కుసుమ వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు ముఖ్యంగా తెల్లబట్ట వ్యాధిలో బాగా ఉపయోగ పడుతుంది.

★ మిగలమగ్గిన పండు మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టి విరేచనాన్ని మితపరిచి సాఫీగా చేస్తుంది. రక్త విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు, అమీబియాసిస్ వ్యాధులు వున్నవారు పండిన అరటిపళ్ళను తీసుకోవాలి.

★ అరటి ఆకుల్లో వేడివేడి అన్నం వడ్డించుకొని తింటే మూత్రవ్యాధులన్నింటికి మంచిది. రక్తపోటు, షుగర్ వున్నవారు అరటిఆకులో భోజనం చేయడం మంచిది.

★ మూత్రపిండాల వ్యాధితో బాధపడేవారు అరటిపండును తప్పనిసరిగా తీసుకోవడం మంచిది.

★ బి.పి.కి అరటిపళ్ళు బాగా పనిచేస్తాయి.

★ గనేరియా, సిఫిలిస్ తదితర సుఖవ్యాధుల్లో మూత్రం మంటగా వెళుతున్నప్పుడు అరటి వేళ్లను ఎండించి దంచి, మూడు నాలుగు చెంచాల పొడికి రెండు గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి నాలుగోవంతు మిగిలేలా మరిగించి, వడకట్టి తీపి కలుపుకొని తాగితే మూత్ర బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.

★ అరటి పండు రక్తం తక్కువగా వున్నవారు ఎక్కువగా వాడుకోవడం మంచిది.

కొబ్బరి మేలు అంతా ఇంతా కాదు

★ ప్రాణాపాయంగా ఉన్నపుడు కొబ్బరినీళ్ళు తక్షణ శక్తినిస్తాయి.

★ కొబ్బరి పువ్వులను నేతితో వేయించి మెత్తగా దంచి అరచెంచా పొడికి మూడుపూటలా తేనె లేదా పంచదార పొడితో కలిపి తీసుకుంటే బి.పి. తీవ్రత తగ్గుతుంది.

★ లేత కొబ్బరిని తరిమి మెత్తగా రుబ్బిన రసం తీసుకోండి. దీనిలో మంచి గంధం చెక్క అరగదీసి ఒక గ్లాసు పాలకు ఒక చెంచా గంధం కలిపి తాగిస్తే కామెర్లు తగ్గుతాయి.

★ బాగా ఎండిన కొబ్బరి చిప్పలను కుంపట్లో కాల్చి చమురు తీస్తారు. ఈ నూనెను గజ్జి, తామర వంటి అంటు వ్యాధులు వచ్చినచోట చర్మంపైన రాస్తే వ్యాధులు నెమ్మదిస్తాయి.

★ నేరుగా కొబ్బరినూనెను తీసిన నూనెను చర్మానికి రాస్తే చర్మం మృదువుగా, కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది.

★ కొబ్బరి పీచు తీసేటపుడు సన్నని పొట్టు రాలుతుంది. దీన్ని తీసుకొని నేతిలో వేయించి బెల్లం లేతపాకం పట్టి, కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని పూటకు రెండు మూడు మాత్రలు చొప్పున తీసుకుంటే కొన్నాళ్లకు కడుపులో పెరిగే బద్దెపురుగు ఇతర పాములు నశిస్తాయి.

★ లేత కొబ్బరి పీచును దంచి రసం తీసి తీపి కలిపి తాగితే కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

★ లేతకొబ్బరి ఆకుల పువ్వుల్లో ఆకుని అంటుకుని దూదిలాంటి మెత్తని పదార్థం ఉంటుంది. దీన్ని గాయాలమీద అంటిస్తే వెంటనే రక్తస్రావం ఆగడమేకాక గాయం

కూడా త్వరగా మానుతుంది.

★ స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనెను నోట్లోపోసుకుని కొద్దిసేపు రోజూ పుక్కిలిస్తే దంతరోగాలు, ఊపిరితిత్తుల రోగాలు తగ్గుతాయి.

★ లేతకొబ్బరి కోరులో పసుపు కలిపి కడితే గోరుచుట్టు పక్వానికి వస్తుంది.

వండర్ వెల్లుల్లి

★ నియమం ప్రకారం వెల్లుల్లిని తీసుకుంటే స్త్రీలలో వంధ్యత్వం కలగదు. నడుము, పొట్ట ఇతర అవయవాలలో జబ్బులు రావు.

★ శరీరంలో విషలక్షణాలు పోగొట్టి రక్తాన్ని శుద్ధిచేసి నాడీవ్యవస్థను ఉత్తేజితం చేసేశక్తి వెల్లుల్లికి ఉంది.

★ ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ముని కరిగించి క్షయ, న్యూమోనియా వ్యాధులు త్వరగా తగ్గడానికి ఉపకరిస్తుంది.

★ మలేరియా టైఫాయిడ్, ఫ్లూ, కీళ్ళువలన వచ్చే జ్వరం, టి.బి.మూత్రంలో చీము దోషంవలన వచ్చే జ్వరానికి చికిత్సతో పాటు వెల్లుల్లిని తీసుకుంటే ఫలితం సత్వరమే కనిపిస్తుంది.

★ గ్లాసుపాలలో నాలుగైదు వెల్లుల్లి గర్భాలను ఉడికించి రోజూ రాత్రిపూట తాగితే ఆస్తమా తీవ్రత తగ్గుతుంది.

★ వెల్లుల్లిని ఆవనూనెలో వేయించి, ఆ రసాన్ని రాస్తే, గజ్జి, చిడుము, తగ్గి కురుపులు మానతాయి.

★ కుష్ఠు, బొల్లి, సోరియాసిస్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా వెల్లుల్లిని తీసుకోవాలి.

★ ఉన్మాదం, మూర్ఛలు, మైగ్రేయిన్, తలనొప్పి, పక్షవాతం, అరికాళ్ళు, చేతులు మంటలు, తిమ్మిర్లు, మధుమేహవ్యాధిలో వచ్చే నరాల జబ్బులన్నింటిలోనూ వెల్లుల్లి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

★ పాము, తేలు, ఇతర కీటకాలు కుట్టినచోట వెల్లుల్లిని చీల్చి కడితే మంచిది. ఇది ప్రాథమిక చికిత్స మాత్రమే సుమా...

★ జుట్టుకు నల్లగా, మెరిసేలా చేసే శక్తి వెల్లుల్లికి ఉంది. వెల్లుల్లిని రోజూ తిసుకుంటే చక్కని ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.

★ ఎముకలు విరిగిన వ్యక్తులు వెల్లుల్లిని తప్పనిసరిగా తినాలి. మడశూలలో వెల్లుల్లిని నూరి కట్టుకట్టాలి.

★ రక్తపోటును తగ్గించడం, రక్తనాళంలో పేరుకుపోయే కొవ్వును కరిగించడంలో వెల్లుల్లి అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. గుండె కండరాలను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశం తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులకు విలువైనదని వెల్లుల్లని చెప్పవచ్చు.

★ వెల్లుల్లి సహజమైన యాంటీసెప్టిక్. హాని చేసే సూక్ష్మజీవులను నిర్మూలించి శరీరానికి వాటిని శరీరానికి ఉపయోగపడేలా చేస్తుంది.

★ వేడివేడి బూడిదలో వెల్లుల్లిని ఉంచి తింటే మొలలు తగ్గుతాయి.

★ వెల్లుల్లి నూనె చెవిపోటును తగ్గిస్తుంది.

★ వెల్లుల్లి, దాల్చినచెక్క బిరియాని ఆకు, శొంఠి, మిరియాలు, చిన్న ఏల కులు, జాజికాయ, పచ్చకర్పూరం, సైంధవలవణం సమానభాగాలుగా తీసుకుని, విడి విడిగా చూర్ణం చేసుకోవాలి. జీర్ణశక్తినిబట్టి వ్యాధినిబట్టి వాడుకుంటే ఆరోగ్యంగాఉంటారు.

★ వెల్లుల్లిని తీసుకున్న తర్వాత వేడినీళ్ళుగాని, కాచిన పాలుగాని తాగితే మంచిది.

★ అయితే వెల్లుల్లిని అతిగా తీసుకోవద్దు. ఎక్కువగా తీసుకున్నపుడు విరుగుడుగా నెయ్యి, దానిమ్మరసం, పులుసు, పాలు, బాదంనూనె, ఉప్పునీళ్ళు దేనినయినా తీసుకోవచ్చు.

మంగళకరమైన మందు పసుపు

★ పసుపు కొమ్మును నిప్పులమీద కాల్చి, నమిలితే పంటిపోటు తగ్గుతుంది. నోట్లో పుళ్ళు తగ్గుతాయి. నోరు శుభ్రంగా ఉంటుంది.

★ పరిశుభ్రమైన నీరు దొరకని ప్రాంతాలకు వెళ్ళినపుడు అక్కడి నీళ్ళలో కొద్దిగా పసుపువేసి మరగకాచి చల్లార్చి త్రాగితే నీటిలో దోషాలు తగ్గుతాయి.

★ లివర్‌లోపుండు, చీముగడ్డలు, లివర్‌లో వాపు తదితర బాధలు ఏర్పడి నప్పుడు, 5 గ్రాముల పసుపుపొడిని ఉదయం, సాయంత్రం రెండుపూటలా చిన్న ఉండలుగా తీసుకుంటే మంచిది.

★ పసుపుకు 4 రెట్లు పెరుగుకలిపి, రోజూ తింటే కామెర్లు తగ్గుతాయి. పూటకు 5 గ్రా॥ పసుపుపొడిని ఉదయం, సాయంత్రం రెండుపూటలా చిన్న ఉండలుగా తీసుకుంటే మంచిది.

★ పసుపు, సైంధవలవణం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర, దానిమ్మగింజలు లేదా బెరడు, ఇంగువలను సమానపాళ్ళలో తీసుకుని, దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఒక చెంచాపొడిని వేడి వేడి అన్నంలో రోజూ తింటే చక్కగా ఆకలి వేస్తుంది.

★ వేడినీళ్ళలో పసుపు వేసుకుని ఆవిరిపడితే, జలుబు, భారం, ముక్కులు బిగదీయటం తగ్గుతాయి.

★ పాలలో పసుపుపొడి, మిరియాలపొడి కలుపుకుని రెండుపూటలా త్రాగితే జ్వరం, దగ్గు, పడిశెం తగ్గుతుంది.

★ పసుపుపొడి, లవంగాలు, జాపత్రి, దాల్చినచెక్కను మెత్తగా దంచి పొడిచేసుకుని, తేనెలో కలిపి కుంకుడుగింజంత మాత్రలు చేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం ఒకమాత్రను వేసుకుంటే ఎలర్జీవలన వచ్చే జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం తగ్గుతాయి.

★ పసుపు మొక్కపువ్వుల్ని దంచి ఆ రసాన్ని రోజూ రాత్రిపూట శోభి మచ్చలపైన రాసుకుంటే మచ్చలు తగ్గుతాయి.

★ పసుపుకొమ్మల్ని కాల్చి మసిచేస్తుండగా వచ్చే పొగనుకాని, నిప్పులమీద పసుపుచల్లి ఆ పొగనుకాని తేలుకుట్టినచోట చూపితే, విషదోషం తగ్గుతుంది.

★ పసుపుపొడి, బెల్లం, గోమూత్రంలో కలిపి పూటకు 5 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకుంటే బోదవ్యాధి తగ్గుతుంది.

★ పసుపు, వేపాకు కలిపి నూరి, ఆ పేస్ట్‌ను రాసుకుంటే మశూచి పొక్కులు, గజ్జి, తామర తదితర వ్యాధుల్లో వచ్చే దురద, మంట, పోటు తగ్గుతాయి.

★ పసుపు సున్నం నీళ్ళతో కలిపి కడితే మడమశూల నెమ్మదిస్తుంది.

★ 3 గ్రా॥ పసుపుని మాత్రలుగా చేసుకుని మూడుపూటలా వేసుకుంటే మూత్రంలో అల్బుమిన్ పోదు.

★ పచ్చడి ఉసిరికాయల్లో గింజను తీసివేసి ఎండబెట్టుకోవాలి. తర్వాత పొడి చేసుకుని, దీనికి సమానంగా పసుపు కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ప్రతిరోజూ 3 పూటలా ఈ పొడిని 1/2 చెంచా నుండి చెంచావరకు తీసుకుంటే షుగర్ అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ చూర్ణాన్ని నిశామలకీ చూర్ణం అంటారు. ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో నిశామలకీ చూర్ణం బిళ్ళలు దొరుకుతాయి.

★ పసుపు అతిగా వాడితే వేడి చేస్తుంది. గుండెకు కూడా మంచిది కాదు. ఒకవేళ అధికంగా తీసుకుంటే నిమ్మపండ్లు, పంపరపనస, నారింజను ఏదో ఒకదానిని తింటే విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

సిందూరాది లేపం

★ పుళ్ళు, చర్మవ్యాధులను తగ్గించేందుకు పైపూత మందుగా సింధూరాది లేపం ఆయింట్‌మెంట్‌లా బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది ఆయుర్వేద మందుల షాపులో దొరుకుతుంది.

★ తామర మచ్చలు, గజ్జికురుపులమీద ఎగ్జిమా మచ్చలమీద రాసినట్లయితే ఫలితం వెంటనే కనిపిస్తుంది.

★ కాలిన పుళ్ళమీద వెన్న లేదా నెయ్యితో కలిపి రాయాలి.

★ సిఫిలిస్ కురుపులమీద రాస్తే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ మామూలుగా తగిలే గాయాలకు ఆయింట్‌మెంట్‌లాగా వాడుకోవచ్చు.

అజీర్తికి భావన కరక్కాయ

★ కరక్కాయ బెరడును, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాము, సైంధవలవణం, సౌవర్చలవణం, ఉప్పు వగైరాల్లోను అల్లం రసంలోను రోజులతరబడి ఊరబెట్టి భావన కరక్కాయను తయారుచేస్తారు. దీన్ని రోజూ రెండుసార్లు పావుచెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో తీసుకుని, నోట్లోవేసుకుని చప్పరిస్తే నోరు ఎండుకుపోవడం ఆగుతుంది.

★ అజీర్తి పోతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, కడుపులో మంట తగ్గుతాయి.

★ విరేచనం సాఫీగా కానివారు దీన్ని తీసుకుంటూ ఉంటే ఫ్రీ మోషన్ అవుతుంది.

★ గర్భవతుల్లో వాంతి వికారం తగ్గిపోతాయి.

టేకు ఆకులూ ఔషధమే

★ టేకు ఆకుల్ని ఎండబెట్టి, పౌడర్ చేసుకోవాలి. పావుచెంచా పొడిని తీసుకుంటే బి.పి. తగ్గుతుంది.

★ కీళ్ళవాతం, వాతపు నెప్పులు తగ్గించే గుణం దీనిలో ఉంది.

★ గర్భవతులు రెగ్యులర్‌గా వాడుతుంటే గర్భం నిలుస్తుంది. ఎలాంటి హాని జరగదు.

★ మొలల వ్యాధికి కూడా చక్కటి మందులా పనిచేస్తుంది.

ఒకనాటి చక్రవర్తులు తిన్న ఆహారం 'రాగులు'

'రాగులు' రాజులు తిన్న ఆహార ధాన్యమే ఒకప్పుడు. రాగి పిండిని ఉడికించి, తేనె కలిపి పండితుల గౌరవార్థం వడ్డించేవాళ్ళట!

చెన్న బసవ పురాణంలో, ఆకలయి అన్నం కోసం వచ్చినవాడికి దయతో "అశనార్థియై చేర నతని కించుక చోడి సున్ని పెట్టిన..." అని వర్ణిస్తాడు కవి. చోడిసున్ని అంటే చోడిపిండి.

చోడి, చోళ్ళు, చోళ్ళులు, చోళములు, తవిదలు, తమిదలు, తవ్విదలు, తవిందయలు... ఇవన్నీ రాగి పంటకు తెలుగు పేర్లు. 'రాగి' రంగులో వుంటాయి

కాబట్టి వీటిని రాగులు అన్నారు. ఆఫ్రికాలోని 'ఉగాండా' వీటికి 'పుట్టిల్లు' అయితే, ఆఫ్రికన్లతో సమానంగా దక్షిణ భారతీయులు ఈ ధాన్యాన్ని ఎక్కువగా వినియోగించు కున్నారు. ఆఫ్రికా తరహా రాగులు గుండ్రంగా ఆవగింజల్లా వుంటాయి. ప్రస్తుతం మనదేశంలో ఎలియుజైన్ కొరకానా పేరుతో రాగులు దొరుకుతున్నాయి.

రాగులలో 14శాతం వరకూ మాంస కృత్తులున్నాయి. ఎల్- లైసిన్ 2-3 శాతం వరకూ వుంటాయి. మెథియోనైన్ అనేది నరాలను బలసంపన్నం చేయడానికి బాగా తోడ్పడుతుంది. అది ఇతర ధాన్యాలలో కన్నా రాగుల్లో ఎక్కువ.

రాగులతో రకరకాలవంటకాలు

1) రాగి తరవాణి: ఆఫ్రికాలో రాగితో తయారయిన 'బీరు'కి ఎక్కువ డిమాండ్ వుంది. పులవబెట్టి తీసిన నీటిని పులికడుగు (లేక), తరవాణి అంటారు. ఇది 'బీరు' ప్రక్రియలో తయారయ్యేదే! రాగి తరవాణి మన ప్రాంతాల్లో కూడా ఒకప్పుడు చాలా ప్రసిద్ధి.

కుండలో కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి, అందులో తగినంత రాగిపిండిని కలిపి పైన వాసెన కట్టి మూసేసి వుంచుతారు. కుండ లోపల నీళ్ళలో రాగిపిండి రెండు మూడు రోజుల పాటు బాగా పులుస్తుంది. పిండిని వదిలేసి పైన తేరిన నీటిని 'రాగి తరవాణి' పేరుతో తాగుతారు. ఎంత తరవాణిని తీస్తారో అన్ని నీళ్ళు పోసి మళ్ళీ వాసెన కడతారు. మధ్యమధ్య కొంత రాగిపిండిని తీసి, కొత్తపిండి కలుపుతూ వుంటారు. ఇది వేసవి ఎండల నుంచి కాపాడే గొప్ప ఔషధం. నీరసం, నిస్పత్తువ, ఎండ దెబ్బలు తగలకుండా చేస్తుంది.

బియ్యంతో వండుకున్నట్లుగా, రాగులతో అన్నం వండటం కుదరదు. రాగుల్ని పిండిగా విసిరి దానితోనే వివిధ రకాల వంటకాలు తయారు చేసుకోవాల్సి వుంటుంది.

2) రాగిసంకటి : ఎసట్లో బియ్యం పోసి అవి ఉడుకుతూ వుండగా అందులో తగినంత రాగిపిండిని, ఉప్పుని కలిపి సన్నసెగన ఉడకనిస్తారు. దింపేటప్పుడు నెయ్యి కొద్దిగా కలిపితే మంచి రుచిగా వుంటుంది. ఇదీ రాగి సంకటి అంటే! రుచికరం, బలకరం, తేలికగా అరుగుతుంది. బియ్యంలో కనీసం సగభాగం రాగిపిండి కలుస్తుంది. కాబట్టి, ఇది వరి అన్నం కన్నా తేలికగా అరిగే ఆహారపదార్థం అవుతుంది. ఒక కప్పు రాగిపిండి, గుప్పెడు బియ్యం, తగినంత ఉప్పు, నాలుగు కప్పుల నీళ్ళు, చెంచా నెయ్యి... వీటితో రాగిసంకటి తయారౌతుంది.

డైటింగ్ చేయదల్చిన వారికి, వరి అన్నం తగ్గించవలసిన షుగర్ వ్యాధి, స్థూలకాయం వంటి వ్యాధులున్న వారికి ఇది మంచి ప్రత్యామ్నాయం. సాంబారు గానీ, పులుసు గానీ, కలుపుకుని దీన్ని తింటారు. అయితే ఇగురు కూరలు కూడా

నంజుకుంటూ తినవచ్చు. రాగిముద్ద- చికెన్ కుర్మా జోడీగా తెలంగాణాలో ఎక్కువగా తింటూ వుంటారు.

3) రాగితోప : రాగి పిండిలో నీళ్ళు కలిపి మెత్తని పేస్టులా చిక్కగా ఉడికిస్తే దాన్ని రాగితోప అంటారు.

చక్కెరలును, నేతులు దేనె తొలలు, బిట్టును గట్టును, తోపలు, బూపలు, మోదకంబులు... అని కాశీఖండంలో "రాగితోప"ని పెళ్ళి విందుల్లో వడ్డించే ఆహారపదార్ధంగా శ్రీనాథుడు పేర్కొన్నాడు.

ఈ రాగితోప సంతృప్తిని కల్గించే ఆహార పదార్థం. దప్పికని రానివ్వదు. నోటికి రుచిని కల్గిస్తుంది. అన్నహితవుని కల్గిస్తుంది. చాలా తేలికగా అరుగుతుంది. ఇది 'ఉప్మా'లా తయారుచేసుకోదగిన ఆహారపదార్థం. నీళ్ళకు బదులుగా మజ్జిగ పోసి బాగా ఉడికించి తయారుచేసుకోవచ్చు కూడా. బొంబాయిరవ్వ ఉప్మా కన్నా తేలికగా అరుగుతుంది.

ఇడ్లీ, పూరీ, అట్టు, వంటి హానికరమైన టిఫిన్ల కన్నా 'రాగితోప' మేలు కల్గిస్తుంది. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ మంచిది. టమోటాలు, ఉల్లిపాయలు, బంగాళాదుంపలు, కేరట్ లాంటివి కూడా కలుపుకొని వండుకోవచ్చు.

4) రాగి అంబలి : రాగిపిండి కలిపి పలుచగా కాచిన జావని రాగి అంబలి అంటారు. "తెలి నులి వెచ్చ యోగిరముఁదియ్యని చేరులు దిమ్మనంబులున్, బలుచని యంబళుల్- అంటూ ఓగిరం, తియ్యనిచారు, తిమ్మనం, పలుచని అంబలి... ఇలాంటి ఆహారపదార్థాల గురించి కృష్ణదేవరాయలు ఆముక్త మాల్యదలో ప్రస్తావించాడు. బహుశా "సూప్" పేరుతో మనవాళ్ళు ఖరీదైన హోటళ్ళలో భోజనానికి ముందు ఇచ్చే 'ఎపిటైజర్' లాంటిది ఈ అంబలి కావచ్చు. అలా మనం కూడా రాగులతో తయారుచేసుకోవచ్చు,

5) రాగి పుల్కాలు : కొంచెం గోధుమపిండి కలుపుకొని, పలుచని అప్పడం వత్తుకొని నిప్పులమీద, (లేదా) గ్యాస్ పొయ్యి మంటమీద కాల్చుకొని తింటే, ఈ రాగిపుల్కాలు చాలా తేలికగా అరిగేవిగా వుంటాయి. కడుపు నిండుతాయి. రాత్రి పూట తినడానికి అనువుగా వుంటాయి.

6) రాగిమాల్ట్ : మొక్క గట్టిన ధాన్యం పిండిని మాల్ట్ అంటారు. రాగిమాల్ట్ సర్వశ్రేష్ఠమైనది.

రాగులతో తయారుచేసే వంటకాలన్నింటినీ మొక్కగట్టిన రాగులపిండితో తయారు చేసుకుంటే, ఇంకా ఎక్కువ రుచిగా వుంటాయి. ఎక్కువ బలకరం. మొక్కగట్టడం వలన ఆ విత్తనంలో జీవనీయ విలువలు మరింత పెరుగుతాయి. రాగిమాల్ట్‌ని ఉడికించి

అందులో మజ్జిగ గానీ, పాలు గానీ కలుపుకొని, ఉప్పు గాని, పంచదార గానీ వేసుకొని తాగితే, కడుపు నిండుతుంది. దండిగా వుంటుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. వేడి తగ్గుతుంది. కడుపులో మంట, పేగుపూత, పైత్య వ్యాధులున్నవారు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. పాలు కన్నా పెరుగు, పెరుగు కన్నా మజ్జిగ ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటాయని గుర్తు పెట్టుకోండి.

మజ్జిగ కలిపిన రాగి జావ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. రాగిమాల్ట్‌ని మరపట్టించబోయే ముందు, మొక్కగట్టిన రాగి గింజల్ని, దోరగా వేయించి మరపట్టిస్తే, ప్రతిరోజూ ఇంక ఉడికించవలసిన శ్రమ కూడా వుండదు. గ్లాసు మజ్జిగలో రెండుమూడు చెంచాల రాగిమాల్ట్‌ని కలుపుకొని తాగేయవచ్చు.

7) "తోడుచోడి" : రాత్రి పడుకోబోయే ముందు రాగిమాల్ట్ బాగా పలుచగా తడిసేవరకూ పాలు పోసి, అందులో నాలుగు మజ్జిగ చుక్కలు వేసి తోడుపెట్టండి. తెల్లవారి నిద్రలేచేసరికి రాగిమాల్ట్ మొత్తం పెరుగులా తోడుకుంటుంది. అందులో కొత్తిమీర, మిరియాలు, ధనియాలపొడి, జీలకర్ర, ఉల్లి పాయలు ఇలాంటివి కలుపుకొని తాలింపు పెట్టి తిని చూడండి. ఎంతో రుచికరమైన "రాగి దధ్యోదనం" ఇది.

"తోడు చోడి" అని దీన్ని మనం ముద్దుగా పిలుచు కోవచ్చు కూడా. మరీ పొద్దెక్కితే పులిసే అవకాశం వుంది. అందుకని ఉదయాన్నే తినండి.

8) రాగిలడ్డు : వేరుశనగపప్పు, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, వేయించిన శనగపప్పు వీటిని నేతితో దోరగా వేయించండి. రాగిపిండిని కూడా కొద్దిగా నెయ్యి వేసి దోరగా వేయించండి. జీడిపప్పులు వగైరాల్ని కూడా మెత్తగా దంచి రాగిపిండిలో బాగా కలిసేట్టు కలిపి బెల్లం పాకంలో వేసి లడ్లు కట్టండి. చిక్కి శల్యమై పోతున్నవారికి శక్తిదాయకంగా వుంటాయి.

9) రాగి సున్ని వుండలు : కొంచెం మినప్పిండి, కొంచెం రాగిపిండి కలిపి దోరగా వేయించి నెయ్యి వేసి, బెల్లం తొక్కి తయారుచేసిన సున్ని వుండలు కూడా చిక్కిపోతున్నవారికి మంచి బలకరంగా వుంటాయి. పరీక్షలకు వెళ్ళే పిల్లలకు, అలిసిపోతున్నవారికి ఇవి బలకరంగా వుంటాయి. మధ్యవయసులో వున్నవారు నైట్‌డ్యూటీలు చేస్తున్నప్పుడు ఇవి మేలు చేస్తాయి.

రాగుల సుగుణాలు

ఇవి శరీరానికి తేలికదనాన్ని కల్గిస్తాయి. బరువుని తగ్గించి తేలికగా వుందని పిస్తాయి. వీటిని తిన్న తర్వాత శరీరంలో మధురవిపాకాన్ని పొందుతాయి. అంటే, తీపికి సంబంధించిన పదార్థాలుగానే మారతాయి. కానీ, గోధుమ, బియ్యాల కన్నా తక్కువ కేలరీలను ఉత్పత్తి చేసేవిగా వుంటాయి.

అందువలన వరిబియ్యానికి, గోధుమలకూ చెప్పిన జీవనీయ విలువలు మనకు దొరుకుతున్న బియ్యంలో గానీ, గోధుమపిండిలో గానీ కలికానిక్కూడా కనిపించకుండా పోతున్నాయి. కేవలం పిండిపదార్థాలు (కార్బొ హైడ్రేట్‌లు) ఎక్కువగా వున్న ధాన్యం తింటున్నప్పుడు షుగర్ వ్యాధి, స్థూలకాయం సహజంగానే ఏర్పడుతుంటాయి. ఈ విషయంలో బియ్యమూ, గోధుమలూ రెండూ ఇంచుమించు సమానంగానే అపకారం చేస్తున్నాయి.

దంపుడు బియ్యంలో కన్నా 10 రెట్లు అధికంగా మిల్లు బియ్యంలోంచి బి విట మిన్లు పోతున్నాయి కార్బోహైడ్రేట్‌లు శరీరానికి వంటబట్టే విషయంలో బి విటమిన్- ముఖ్యంగా థయామిన్ (B1) నిర్వహించే పాత్ర ముఖ్యమైంది. ఈ థయామిన్ తగ్గిపోవడం వలన మనం వండుకునే బియ్యం అపకారం చేసేవిగా తయారౌతున్నాయి అందుకు పరిష్కారంగా బి విటమిన్, ఇనుము, తదితర మినరల్స్ ఎక్కువగా వుండే రాగి పిండిని అన్నంతో కలిపి వండుకోవడం, గోధుమపిండితో కలిపి రొట్టెలు చేసు కోవడం వలన ఈ నష్టాన్ని భర్తీ చేయవచ్చు.

తక్కువ ధరలో ఎక్కువ బలకరమైన ఆహారం అందించేందుకు రాగులు ఉపయో గపడతాయి కాబట్టి, మధ్యాహ్న భోజన పథకం లాంటి స్కీమ్‌లలో రాగిపిండికి ప్రాధా న్యత ఇస్తే పిల్లలకు నిజంగా మేలు చేసినట్లవుతుంది.

దీన్ని బియ్యంతో పోల్చినప్పుడు రాగిలో 7.3 శాతం ప్రోటీన్లు వుంటే బియ్యంలో 6.8 గ్రా. మాత్రమే వున్నాయి. 72 శాతం కొలెస్టరాల్ రాగుల్లో వుంటే, బియ్యంలో 78.2% వున్నాయి. రాగిలో 2.7% మినరల్స్ వుంటే బియ్యంలో కేవలం 0.6%, గోధుమల్లో 1.5% మాత్రమే వున్నాయి. ఒక గ్రాము రాగుల్లో 344 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం వుంటే, బియ్యంలో 10 మిల్లీగ్రాములు, గోధుమల్లో 48 మిల్లీగ్రాములు, మైదాలో 23 మిల్లీగ్రాములు, జొన్నల్లో 25 మిల్లీగ్రాములు మాత్రమే కేల్షియం వుంది. ఈ ఒక్క కేల్షియం ఉదాహరణ చాలు- ఎదిగే పిల్లలకు రాగులు పెట్టడం అవసరం అని నిరూపించడానికి.

రాగిపిండిని వేయించి, ఉడికించి, నెయ్యి, వాము ఇలాంటివి గానీ, అరటిపండు గుజ్జు వంటివి గానీ కలిపి నెమ్మదిగా తినిపించడం ప్రారంభిస్తే పసిపిల్లలు చాలా త్వరగా, బలంగా ఎదుగుతారు.

రాగులకి టానిక్, కూలింగ్ అనే రెండు ప్రధాన గుణాలు వున్నాయని వైద్యగ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. రాగి సంకటి శరీరానికి పోషణనిస్తుంది. ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. వేడిని తగ్గించి చలవని కల్గిస్తుంది. వేసవి కాలంలో మంచి ఆహారం. ఎక్కువగా నమలలేని వారు దీనిని చప్పరిస్తూ తినవచ్చు కూడా.



రాగి సంకటి... నా ఆరోగ్య రహస్యం : వైఎస్

రాగి సంకటే తన ఆరోగ్య రహస్యమని, అధికారులు కూడా రాగి, జొన్న సంకటిలు తినడం అలవాటు చేసుకోవాలని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్.రాజశేఖరరెడ్డి సూచించారు. సచివాలయంలో నిత్యావసర వస్తువుల ధరలపై సమీక్ష సందర్భంగా పప్పుధాన్యాల ఉత్పత్తి- వాడకంపై చర్చ జరుగుతున్నప్పుడు ముఖ్యమంత్రి ఈ ప్రస్తావన తీసుకొచ్చారు. ఎప్పుడూ నిండుగా నవ్వుతూ ఉల్లాసంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మీ ఆరోగ్య రహస్యం ఏమిటి సార్? అన్ని ఆయన్ను అడిగినప్పుడు వైఎస్ రాగిసంకటి గురించి చెప్పారు. "రాగి సంకటితో పాటు అప్పుడప్పుడు కొర్ర అన్నం, జొన్న రొట్టెలు తినడం నాకు అలవాటు. వారానికి మూడుసార్లు రాగి సంకటి తింటాను. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తుంటాను" అని అన్నారు.

కడుపులోకి అవలీలగా చేరిపోతున్న పాషాణ విషాలు

చాలా మధ్యతరగతి కుటుంబాలు ఇంటి రిపేర్ల కోసం తరచూ ఖర్చు పెట్టుకోగలిగే స్థితిలో వుండవు. గుమ్మాలకు తలుపులకు ఏనాడో వేసిన పెయింట్లు వెలిసిపోయి అలానే వుంటాయి. గోడకు సున్నం కూడా పెచ్చులు రాలి పడిపోతూ వుంటాయి. పై కప్పు ఫాల్స్ సీలింగ్ కోసం వాడిన ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ కూడా ఇదే స్థితిలో వుంటుంది. "కాలం సాగుతోంది కదా..." అన్నట్లు వదిలేస్తుంటారు. కానీ, ఇందువలన ఆ యింట్లో పుట్టిన చంటి పాపాయి అన్యాయంగా విషపూరిత సీసం (లెడ్) పాషాణం (ఆర్సెనిక్)... వీటికి బలి అయిపోతూ వుంటుంది ఎలా గంటారా...? ఇది చదవండి...

గుమ్మాలకు, తలు పులకు వేసిన పెయింట్ వాతావరణ ప్రభావం వలన కొన్నాళ్ళకు వదిలే స్తుంది. సన్నగా రజనులాగా ఈ పెయింట్ రాలి కింద పడ్తుంటుంది. చంటిపిల్లలు పాక్కుంటూ వెళ్ళి ఈ గుమ్మం మీద కూర్చుని ఆడుకొంటున్నప్పుడు ఈ పెయింట్, మట్టి కలిసి వాళ్ళ చేతులకు అంటుకోవడం, అది అవలీలగా వాళ్ళ కడుపులోకి వెళ్ళిపోవడం జరిగిపోతుంది. గోడ మీద సున్నంకూడా ఇలానే రాలిపడుతూ వుంటుంది. అది గాలివలన "ఇంటిదుమ్ము"తో కలిసి మన ఆహార పదార్థాల్లో చేరవచ్చు.

ముఖ్యంగా పాడుబడిన ఇళ్ళను తక్కువ ధరకు అద్దెకు తీసుకొని అక్కడ తిను బండారాలు తయారుచేసి అమ్ముతుంటారు. చిన్న చిన్న పట్టణాల్లో ఇది సహజంగా జరిగేదే! అలాంటి చోట తయారయే తినుబండారాల్లో విషపూరిత పాషాణం ఎక్కువగా కలిసే ప్రమాదం వుంటుంది.

పసుపులో పసుపు రంగునిచ్చే రసాయనాన్ని కలిపి కల్తీ చేసి అమ్ముతుంటారు. బాగా బరువు తూగుతుంది. అందుకని! విషపూరిత పాషాణం లేదా సీసం ఈ విధంగా అనేకరకాల కల్తీలద్వారా మన కడుపులోకి వెడుతూ వుంటుంది.

ఎండుమిరపకాయల్ని, పసుపు కొమ్ముల్ని స్వంతంగా మర పట్టించుకొని వాడటమే ఆరోగ్యరీత్యా శ్రేయస్కరం.

బజారులో కొన్న కారాన్ని పులుసులో వెయ్యగానే పైన ఎఱ్ఱ రంగు తెట్టు కడుతుంది గమనించారా... అది కల్తీ కలిపిన రంగు. అందులో విషపూరిత మైన పాషాణంగానీ, సీసంగానీ కలిసి వుండవచ్చు.

రంగులు వేసిన పింగాణీ పాత్రలు, గాజుగ్లాసులు, హాట్‌ప్యాక్‌లు ఇలాంటి వాటిమీద వేసిన రంగులు కూడా ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో విషపూరితరసాయనాల్ని ఆహారంద్వారా మన కడుపులోకి ప్రవేశపెడ్తుంటాయి.

నెయిల్‌పాలిష్‌లు, లిప్‌స్టిక్‌లు ఫౌండేషన్ పౌడర్లు- ఇలాంటివి కూడా అంతోఇంతో సీసపు విషానికి కారణం అవుతుంటాయి.

శుద్ధి సరిగా చెయ్యని లోహాలను ఔషధాలలో వాడేప్పుడు కూడా 'పాషాణం' విషపూరితంగా మన పేగుల్లోకి చేరే ప్రమాదం వుంది.

మంచి నీటితో మురుగునీటి 'కలయిక' కారణంగా విషపాషాణాలు త్రాగు నీటిలో ఎక్కువగా చేరతాయి. అందుకని మున్సిపాలిటీలు, పంచాయితీలు సరఫరా చేసే సురక్షిత త్రాగునీటి కన్నా లోతైన బావుల్లోంచి తోడుకుని తాగే నీటిని నమ్ముకోవడమే మేలని ప్రజలు విశ్వసిస్తున్నారు. ఈ విష రసాయనాలు భూమి లోపలి పొరల్లోకి ఇంకి భూగర్భ జలాలను కూడా కలుషితం చేసే స్థాయిలో వున్నాయి. పరిశ్రమలు వదిలే కాలుష్యం మీద, ప్రజలు వదిలే కాలుష్యం మీద ఈ దేశంలో ఏ ప్రభుత్వానికీ అదుపు లేకపోవడం వలన విషరసాయనాలు యథేచ్ఛగా త్రాగు నీటిలో కలిసి పోతున్నాయి. బోరింగ్‌పంపులు, లోతైన బావులు ఇప్పటికి ఎంత కలుషితం అయ్యాయో.. అయ్యయ్యో...

రక్షా...? శిక్షా...? "ఇష్టపడి హెల్మెట్ పెట్టుకోండి"

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) 1991లో హెల్మెట్‌ల వినియోగం గురించి మొదటిసారిగా ఒక ముసాయిదాని (హెల్మెట్ ఇన్షియేటివ్) విడుదల చేసింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వున్న ప్రజా ఆరోగ్య సంస్థల్ని, ప్రజా భద్రతా సంస్థల్ని, ప్రభుత్వేతర స్వచ్ఛంద సంస్థల్ని ఈ విషయంలో ప్రజల్ని చైతన్యపరిచే విధంగా కార్యక్రమాలు రూపొందించుకోవాలని సూచించింది.

దరిమిలా, 2002 జనవరిలో వివిధ దేశాల ప్రభుత్వాలు అందించిన నివేదికల ఆధారంగా, హెల్మెట్ వినియోగం మీద ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) మరికొన్ని కొత్త కార్యక్రమాలను ప్రతిపాదించడం జరిగింది. ఇందుకోసం రకరకాల మోటారు వాహనాలు, వాటి తయారీ దారులు తమ వాహనాలను నిర్దేశించవలసిన వేగ పరిమితులు మొదలైన విషయాలని ఇందులో ప్రస్తావించడం జరిగింది.

అలాగే, చిన్నకారుల్లో ముందుసీట్లలో పిల్లల్ని కూర్చోనివ్వడం గురించి, ముందు సీట్లలో కూర్చున్నవారు బెల్ట్ పెట్టుకోవడం గురించి, సైకిలు మీద ప్రయాణించేవారికి తేలికపాటి హెల్మెట్ల వాడకం గురించి కూడా ఇందులో సూచించడం జరిగింది.

అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో కూడిన శిరస్త్రాణాల వినియోగం గురించి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) సూచనల మీద మన ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించడం మెచ్చుకోదగ్గదే!.

అయితే, ప్రజాహిత కార్యక్రమాల అమలులో అన్ని సందర్భాలలోనూ అధికార దర్పాన్ని వినియోగించడం చట్టబద్ధం కావచ్చేమో గానీ, ప్రజాస్వామ్యబద్ధం కాబోదు.

అందువలన రాను రానూ ప్రజలు తమకు 'రక్ష'గా వుండవలసిన హెల్మెట్‌ని ఒక "శిక్ష"గా భావించి ద్వేషిస్తున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ "స్ఫూర్తి" దెబ్బతినడానికి ఇది కారణం అవుతోంది.

స్వచ్ఛంద సేవాసంస్థల సహకారాన్ని తీసుకొని, ప్రజల్ని హెల్మెట్ వినియోగం విషయంలో చైతన్యవంతుల్ని చేసి అప్పుడు హెల్మెట్ల చట్టం తెస్తే బావుండేది.

ప్రజలు ఎవరికి వారు "ఇష్టపడి" హెల్మెట్ పెట్టుకునే పరిస్థితి రావాలి. పోలీసుని చూసినప్పుడు నెత్తిన హెల్మెట్ పెట్టుకోవడం, పోలీసుని దాటగానే తీసి ఒళ్ళో పెట్టుకుని వెళ్ళిపోవడం ఇదంతా హెల్మెట్ ప్రహసనంలా తయారయింది.

ప్రజలు ఇష్టపడేవిధంగా చేయడానికి మేధావులు, సామాజిక సేవాతత్పరులు కొన్ని మార్గాలను సూచిస్తున్నారు.:

1. ఇది ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చేసిన తీర్మానం ప్రకారం అమలుచేస్తున్న చట్టం అని ప్రజలకు తెలియజేసి ప్రజల సహకారాన్ని అభ్యర్థించాలి.

2. తలకు గాయం తగలకుండా కాపాడేందేకు ఉద్దేశించిన హెల్మెట్ - కళ్ళు, చెవులు, మూతిని కూడా మూసే విధంగా ఎందుకుండాలి? వీటి వలన కలిగే అసౌకర్యం వలనే ప్రజలు ఇష్టపడటం లేదు. హెల్మెట్ యుద్ధానికి వెళ్ళే సైనికుడు ధరించేదికాదు.

3. చెవులు మూసేయడం వలన వెనకనుంచి మీదకొచ్చిపడే హారన్‌లు సరిగా వినిపించడం లేదు.

4. తలను పక్కకు తిప్పడానికి వీలులేకపోవడం వలన పక్కల నుంచి దూసుకుపోయే

వాహనాలను గమనించే అవకాశం ఉండటం లేదు.

5. మాడుమీద బరువు (పత్తిడి) తగిలి తల తిరుగుతున్నట్లు అనిపించడం, కళ్ళు బయర్లు కమ్మటం, మెడనొప్పి ఇలాంటి బాధలు కొత్తగా వస్తున్నాయి. మెడనొప్పి ఉన్నవారికైతే హెల్మెట్ ఒక నరకమే.

ఇలాంటి అనేక అసౌకర్యాలను భరిస్తూనే 60నుండి 70 శాతం మంది ప్రజలు ముఖ్యంగా స్త్రీలు హెల్మెట్‌లను ధరిస్తున్నారు. చట్టాని గౌరవిస్తున్న ఈ ప్రజలకు మా నమోవాకాలు.

ఈ సందర్భంగా మేధావులైన మా పాఠకుల అభిప్రాయాలను కూడా ఆహ్వాని స్తున్నాం.

1. ప్రజలలో హెల్మెట్ వాడకాన్ని ప్రోత్సహిం చేందుకు మీ వంతుగా స్వచ్ఛందంగా ఏం చేయదలచుకున్నారు.

2. హెల్మెట్లు సౌకర్యవంతంగా ఉండాలంటే ఎలాంటి మార్పులు కోరుకుంటున్నారు.

3. హెల్మెట్ వినియోగ చట్టం సమర్ధవంతంగా అమలు జరిగేందుకు మీరు చేసే సూచన లేమిటి.

బాలింతల నడికట్టు

ప్రసవించిన స్త్రీకి మంచి ఆకలి పుట్టిన తర్వాత కట్టెకారాన్ని పెడతారు. కారంగా వుండే మూలికలతో తయారయ్యింది కాబట్టి ఇది 'కట్టెకారం'గా తెలుగునాట ప్రసిద్ధం. ఇందులో వుండే దినుసుల వైద్య ప్రయోజనాల గురించి "Glossary of Indian Medicinal Plants" అనే గ్రంథంలో ఇచ్చిన వివరాలు ఇవి!

A) పిప్పళ్ళు (PIPER LONGUM - LONG PEPPER) : ఇది మృదు విరేచనకారి, పోషక పదార్థం దగ్గు, జలుబు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లో ఉపయోగపడ్తుంది.

B) మోడి (Root of Piper Longum) : ఇది పిప్పలి చెట్టు వేరు. తేలు, పాము కరిచినప్పుడు విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

C) చవ్యం (PIPER CHABA) : గజపిప్పలి తీగని చవ్యం అంటారు. దీని గింజల్ని 'గజపిప్పలి' అని పిలుస్తారు. యీ తీగ సువాసనగా వుంటుంది. ఇది ఉత్తేజాన్ని, ఆకలిని కల్గిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, రక్తస్రావాల్ని, రక్తమొలల్ని అరికడ్తుంది.

D) చిత్రమూలం (PLUMBAGO ZEYLANICA LINN) : "చిత్రకం" మొక్క వేరునే చిత్రమూలం అని పిలుస్తారు. ఇది ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. పొట్టలోపలి అవయవాలను సంరక్షిస్తుంది. చర్మవ్యాధుల్లో మంచిది. విరేచనాలు, అజీర్తి, అరుచి, రక్తస్రావం అవుతున్న మొలలు– వీటి మీద పనిచేస్తుంది. వెనిగర్, పాలు లేదా ఉప్పుతో దీనిని మెత్తని ముద్దగా చేసి కుష్టు వ్యాధిలో మచ్చలమీద పట్టిస్తారు. దీని బెరడు ఇంకా శక్తిదాయకమైంది.

ఇందులో 'ప్లంబగిన్' అనే రసాయనం వుంది. ఇది చర్మానికి తగిలితే మంట పుట్టిస్తుంది. కానీ, సూక్ష్మజీవుల్ని నాశనం చేస్తుంది. తక్కువ మోతాదులో కండరాల్ని ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఎక్కువ మోతాదులో పక్షవాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. గుండె కండరాలు ముడుచుకుపోయే వ్యాధిలో వాటిని ఉత్తేజితం చేస్తుంది. పేగుల్ని బలపరుస్తుంది. పేగుల్లో, పాముల్ని చంపుతుంది. చెమట పట్టిస్తుంది. మూత్రం అయ్యేలా చేస్తుంది. 'లివర్'ని బలసంపన్నం చేసి 'బైల్' బాగా విడుదల అయ్యేలా చేస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థ మీద దీనికి ఎక్కువ ప్రభావం వుంది.

E) శొంఠి (Zingiber Officinale) : ఉత్తేజకరం. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. సువాసన ద్రవ్యం. అరుచి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపునొప్పిలలో ఉపయోగపడ్తుంది. అనేక బలవర్ధక ఔషధాలలో దీన్ని తోడుగా వాడతారు. పొటాషియం ఆగ్జలేట్ ఎక్కువగా వుంది. జింజిబెరేన్, షోగోఆల్, సినియోల్, సిట్రోల్, బోర్నియోల్, కాంఫీన్, ఫెల్లాన్డ్రేన్‌వంటి ఘాటైన క్షారాలున్నాయి ఇందులో.

ఇలా వివిధ ప్రయోజనాలు కల్గిన ఈ ఐదు మూలికల్ని కలిపినప్పుడు అది మంచి శక్తివంతమైన ఔషధం అవుతుంది.

అష్టాంగ హృదయం అనే ఆయుర్వేద శాస్త్ర గ్రంథంలో ఈ ఐదింటినీ కలిపి మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని తగినంత బెల్లం, బాగా నెయ్యివేసి నూరి పెద్ద ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసి బాలింతల చేత తినిపించమని పేర్కొన్నారు కట్టెకారం అంటే ఇదే. ముందుగా కొంచెం 'నెయ్యి'ని తాగించి, ఈ బెల్లం ముద్దని పెట్టి, వేడి నీటిని ఇస్తే బాలింతకి నడుమునొప్పి రాకుండా వుంటుంది. ప్రసవ వేదనకు సంబంధించిన నొప్పులు తగ్గుతాయి. గర్భాశయం చక్కగా కుంచించుకొంటుంది. రక్తస్రావం ఆగుతుంది. పొత్తికడుపు మీద పేరునెయ్యి గాని, నువ్వుల నూనె గానీ రాసి మృదువుగా మర్దన చేసి ఆ తర్వాత నడుముకు గుడ్డని గట్టిగా కట్టాలి. దీనిని నడికట్టు అంటారు. 'సిజేరియన్' ఆపరేషన్ కాకుండా మామూలు ప్రసవం అయిన స్త్రీలకు "నడికట్టు" వలన మేలు కలుగుతుంది. గర్భవతిగా వున్నప్పుడు పొంగిన కండరాలు ప్రసవం తర్వాత తిరిగి కుంచించుకొని, సన్నని నడుం ఏర్పడటానికి ఈ ఉపాయం ఉపయోగపడ్తుంది. దీని వలన ఎలాంటి నష్టమూ కలగదు.

పైన చెప్పిన ఐదు మూలికల చూర్ణాన్ని 1,2 చెంచాల పొడి చొప్పున బియ్యపు జావలోనో, బార్లీ జావలోనో కలిపి బాగా వుడికించి తాగవచ్చు కూడా. రెండు మూడు రోజులపాటు తేలికగా అరిగే ఆహారం ఇవ్వడమే మంచిది. 10 - 12 రోజుల తర్వాత మాంసాహారం లాంటివి తినవచ్చు.

ఇంటిదుమ్ము

దస్ట్‌ఎలర్జీ ఉన్నవారికి ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు సహజం. వీధిలో లేచే దుమ్ము వలన తమకు ఈ బాధలు కలుగుతు న్నాయని చాలా మంది నమ్మకం. అయితే దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయా సాలకు కారణం అయ్యేది వీధిదుమ్ము కాదు, ఇంటిదుమ్మే! ఇంటిదుమ్ములో వీధిదుమ్ములోలేని అనేక విష పదార్థాలు ఎలెర్జీని కల్గిస్తాయి.

ఇంటిదుమ్ములో ఏవుంటాయి!

ఉదాహరణకు రోజూ మనం ఇంట్లో ఈగల్ని చూస్తుంటాం. నిన్నో, మొన్నో చూసిన ఈగే ఇవ్వాళ కన్పిస్తోం దంటారా...? చెప్పలేం... ఈగలు, దోమలు, ఇంకా ఇతర ఇంటి కీటకాలెన్నో స్వేచ్ఛగా ఇంట్లో కదుల్తుంటాయి. ఆయువు తీరిన తర్వాత అవి చచ్చిపోతాయి. కానీ, మీరెప్పుడైనా ఈగ శవాన్ని చూశారా...?

అలా మరణించిన కీటకాల మీద, బతికుండగా అవి వదిలిన మలాల మీద వాటి కన్నా సూక్ష్మజీవులైన ఫంగస్ వగైరా చేరి వాటిని అతిసూక్ష్మమైన రేణువులుగా మార్చేస్తాయి. ఈ రేణువులు ఫంగస్‌తో సహా కలిసి ఇంటి దుమ్ములో వుంటాయి. దుమ్ము దులిపినప్పుడు అందులోంచి ఈ రేణువులు మన ముకులోకి చేరి తుమ్ముల్ని, జలుబునీ, ఊపిరితిత్తుల్లోకి చేరి ఆయాసాన్ని, దగ్గునీ తెస్తున్నాయి.

ఈ ఇంటి దుమ్ము ఎక్కువగా పేరుకొన్నప్పుడు, ఎలెర్జీ వ్యాధులున్న వాళ్ళకే కాదు, ఇంటిల్లిపాదికీ దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు వచ్చే ప్రమాదం వుంది. అందుకే ఇంటిదుమ్ముని ఈశ్వరుడు కూడా బాగుచెయ్యలేడు అని కొత్త సామెతని మనం చెప్పుకోవాలి.

ఇంటిదుమ్ము ఎక్కువగా వుంటే చోట్లు

1) మనం రోజూ తెరవకుండా మూసివుంచే షోకేసులు- బీరువాలు, అలమరలు కదల్చకుండా వుంచిన పుస్తకాలు, ఆఫీసుల్లో పాతఫైళ్ళు. వీటిలో ఇంటిదుమ్ము ఎక్కువగా వుంటుంది.

2) తలుపు మూలలు, కార్పెట్లు, పక్కబట్టలు, దిండు గలేబులు, సోఫాల్లో మరీ ఎక్కువగా వుంటుంది.

3) గోడలు సీలింగ్ మూలల్లోనూ, బూజు ఎక్కువగా పట్టే అవకాశం వున్న చోట ఇంటి దుమ్ము ఎక్కువగా వుంటుంది.

ఇంటిదుమ్ముకు నివారణ ఏమిటి?

1)ఇంటిదుమ్ము దులిపే కార్యక్రమం వారానికి ఒకసారయినా జరపడం అవసరం.

2) పక్కబట్టల్ని రెండురోజుల కొకసారయినా బాగా వేడినీళ్ళలో ఉడికించి ఉతికి ఆరేయాలి.

3) హాల్లోనూ, పడక గదిలోనూ కార్పెట్‌లు వాడటంకన్నా సమతలంగా వుండే పాలిష్ రాళ్ళను లేదా టైల్స్‌ను ఉపయోగించడమే మంచిది.

4) ఉతకడానికి వీల్లేని రగ్గులు, కార్పెట్లు ఇలాంటివి వున్నప్పుడు వాక్యూమ్ క్లీనర్ సక్షన్ ద్వారా దుమ్ముని పీల్చేయించాలి. దుమ్ము దులిపే వ్యక్తి తప్పనిసరిగా ముక్కు, నోరు రెండింటికీ 'మాస్క్' తగిలించుకోవడం కూడా చాలా అవసరం.

5) 3 శాతం టానిక్ యాసిడ్‌ని రెండునెలల కొకసారి స్ప్రే చేయిస్తూ వుంటే ఇంటి దుమ్ములో వుండే అపకారక సూక్ష్మజీవులు మరణిస్తాయి.

6) ఇంట్లో చెక్క ఫర్నిచర్ కూడా తేమను పీల్చుకొని దానిమీద మనకు తెలియ కుండానే బోలెడంత ఫంగస్ చేరుతుంది. ఇంటిదుమ్ముకు ఇది కూడా కారణమే! ప్లాస్టిక్ కుర్చీలు కూడా ఇందుకు తక్కువేమీ కాదు. అందుకని, పొడిగుడ్డతో కుర్చీల్ని శుభ్రంగా తుడిచి, గాలి ధారాళంగా వచ్చే చోట వుంచి, ఆరబెడ్తూ వుండాలి.

సౌకర్యాలు పెంచుకొంటున్న కొద్దీ వెనకాలే అసౌకర్యాలు కూడా రావడం సహజమే గదా! ఇంటి దుమ్ముని అశ్రద్ధ చేయకండి!

వంటనూనెల్లో ప్రమాదకర కొవ్వు పదార్థాలు

'ఆహారం' అనేది ఆధునిక కాలంలో ఒక లాభసాటి అంతర్జాతీయ వ్యాపారం. ఇందులో తలలు పండిపోయిన లాబీయిస్టులున్నారు.

ఇండియా సంగతి సరేసరి అనుకోండి- అమెరికా, కెనడా, ఆస్ట్రేలియా లాంటి దేశాలలో కూడా ఆహారలాబీయిష్టుల కారణంగా ప్రభుత్వ నిఘావ్యవస్థ ఇసుకలోపల తలదూర్చుకొని కూర్చునే వుందని సామాజికవేత్తలు చాలా సందర్భాలలో బహిరంగంగానే రాస్తున్నారు.

శరీరానికి అపకారంచేసే కొవ్వు ఆమ్లాలు కొన్ని అంతర్జాతీయంగా ఎగుమతులయ్యే ఆహారపదార్థాల్లో కలిసినప్పుడు ఆ ఆహారపదార్థం లేబుల్‌మీద ఫలానా ప్రమాదకర కొవ్వు ఆమ్లాన్ని (Trans Fatty Acid) చూపకుండా వుండటానికి ఈ లాబీయిస్టుల ద్వారా ఆహారనిఘా అధికారు లకు ఏటా అనేక బిలియన్ల డాలర్లు లంచాల రూపంలో అందుతున్నట్లు చెప్తారు.

అధిక ఉష్ణం ద్వారానో, లేదా అధిక పీడనం ద్వారానో తీసిన వంటనూనెల్ని "కోల్డ్ ప్రోసెస్డ్" అని ముద్రవేసి అమ్ముకోవచ్చని అమెరికా ప్రభుత్వం ఒకచట్టం చేసింది. ఆ చట్టం ముసుగులో ప్రమాదకర కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటనూనెలద్వారా

ప్రజల ఆహారాల్లోకి నిర్భయంగా చేరిపోతున్నాయి.

అయితే, ఇటలీ ప్రభుత్వం ఆలివ్ నూనెని వేడి (లేదా) పీడనం ప్రక్రియ ద్వారా తీయడాన్ని నిషేధించింది. ఇటలీ ప్రభుత్వం చూపించినంత ఇంగితాన్ని అమెరికా ప్రభుత్వం చూపించి నట్లయితే ప్రపంచానికి మేలు జరిగుండేది.

నూనె డబ్బా లేబుల్ మీద "మొత్తం కొవ్వు" (Total Fat) ఎంత వుందో రాస్తుం టారు. కానీ, వాటిలో శాచ్యురేటెడ్, మోనోశాచ్యురేటెడ్, పోలీ శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వు పదార్థాలు ఎంతెంత వున్నాయో విధిగా చూపించాలి. ఈ మూడింటి మొత్తానికన్నా "టోటల్ ఫాట్" ఎక్కువగా వున్నట్లయితే, అందులో ప్రమాదకర కొవ్వు ఆమ్లం (TRANS FATTY ACID) ఉన్నట్టే! కానీ, దానిని చూపించరు. మనం కొనుక్కొంటున్న వంట నూనెలో ఏది ఎంత వుందో తెలుసుకునే హక్కు మనకుంది. కానీ, తెలియచెప్పే యంత్రాం గమే లేదు. అమెరికాలోనే దిక్కు లేకపోతే, ఇంక మనం వగచి మాత్రం ఏం లాభం... అనే నిర్లిప్తత మనదేశం సామాజిక వేత్తల్లో ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

ఇప్పుడు పాశ్చాత్యదేశాల్ని 'కెనోలా' లేదా రాప్‌సీడ్ ఆయిల్ ఇలానే వణికించేస్తోంది.

రెండో ప్రపంచ యుద్ధకాలంలో ఈ నూనెని శత్రు సైనికులకు సరఫరా చేయించి, వాళ్ళు గుడ్డివాళ్ళుగానూ, పక్షవాత రోగులగానూ మారేలాచేశారని, ఇప్పుడు, ఈ నూనెతోనే వంటనూనెల్ని తయారుచేసి అమ్ముతున్నారనీ పెద్దఅలజడి రేగుతోంది.

'ఎరుసిక్‌యాసిడ్', గ్లూకోసినోలేట్స్' అనే రెండు విషరసాయనాలు ఈ రాప్ సీడ్ ఆయిల్లో వున్నాయని - ఇవి నరాల బలహీనతని, లివర్ జబ్బుల్ని, చర్మవ్యాధుల్ని తెస్తాయని పరిశోశకులు చెప్తున్నారు. కాబట్టి ఈ నూనెని నిషేధించాలని ఒక వర్గం వాదిస్తోంది. 'రాప్' అనే తెల్ల ఆవాలగింజల వంటి ఒక రకం నూనె గింజల్లోంచి (BRASSICA RAPA) తీసే నూనె! దీంట్లో ప్రొటీన్లు, కొవ్వు చాలా తక్కువగా వుంటాయి. ఎరుసిక్ ఆమ్లం కూడా చాలా స్వల్పం కాబట్టి ప్రమాదం లేదని వాదించే వారూ ఉన్నారు.

అమెరికాకు చెందిన "హోలిస్టిక్ హెల్త్ ఎన్‌సైక్లోపీడియా"లో ఒక నిపుణుడు ఇలా పేర్కొన్నాడు : "మనకు తెలియకుండానే విదేశాల్లో తయారయ్యే వేలాదిరకాల ఆహార పదార్థాల్లో "రాప్ సీడ్" ఆయిల్ తప్పకుండా కలుస్తోంది. మన ప్రభుత్వం (అమెరికా) ఆశీస్సులతోనే ఇదంతా జరుగుతోంది. కెనడా మొదట ఈ నూనెని మార్కెట్లోకి ప్రవేశపెట్టింది. కెనడియన్ ఆయిల్ కాబట్టి కెనోలా అని పిలిచారు. ఇది జెనెటిక్ ఇంజనీరింగ్ సాధించిన ఒక అద్భుతం. ఉష్ణవికీర్ణ (Irradiation) ప్రక్రియ ద్వారా రాప్ ఆయిల్ స్వరూపాన్నే మార్చి కెనోలా ఆయిల్‌ని తయారు చేస్తున్నారు. కెనడియన్ ప్రభుత్వం ఈ ఆయిల్‌ని "జెనరల్లీ రికగ్నైజ్డ్ యాజ్ సేఫ్" "ఆరోగ్యానికి

సాధారణంగా మేలు చేసేదని గుర్తించబడినది"- అనే GRAS గుర్తింపు సర్టిఫికెట్ పొందడానికి 50 మిలియన్ డాలర్లు ముడుపుల రూపంలో ఖర్చు చేసింది. దీని ఫలితంగా ఇప్పుడు ఒక కొత్త పరిశ్రమ అవతరించింది"

రాప్ గింజల్ని కీటకాలు కూడా తినవు. అంత విషతుల్యమైన నూనె గింజలు ఇవి. ఈ గింజల్లోంచి తీసిన గ్యాస్ తగిలితే చర్మం బొబ్బలెక్కి పోవడమో, పొక్కిపోవ డమో జరిగి ఎగ్జీమా వంటి చర్మవ్యాధులొస్తాయి.

కానీ, అమెరికన్ ఆహార నిపుణులు ఈ గింజల నుంచి తీసిన కెనోలా నూనెకి GRAS గుర్తింపు ఇచ్చేముందు వీటిని పరిశీలన చెయ్యలేదని ఆ నిపుణుడు ఆరోపిం చాడు.

పశువుల మేతలో కూడా ఈ కెనోలా ఆయిల్‌ని బాగా కలుపుతున్నారట. దాని ఫలితంగా వాటి పాలు, వెన్న, మజ్జిగల ద్వారా మనుషులు కూడా పరోక్షంగా అనేక వ్యాధుల పాలిట పడ్తున్నారు. భారతదేశంలో పాల ఉత్పత్తి దారులు విదేశాల నుంచి పాల పొడిని విస్తారంగా దిగుమతి చేసుకుని, నీళ్ళలో కరిగించి పాలు తయారుచేసి తమతమ బ్రాండ్లు వేసుకొని అమ్ముతున్నారు. ఈ పాలపిండిలో కూడా కెనోలా ప్రభావం వుంటుందని, అది ఎంతటి వేడినైనా తట్టుకొని స్థిరంగా వుండి అపకారమే చేసి వెళ్తుందనీ ఆహారనిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

భారత దేశంలో వంటనూనెల లాబీయిష్టుల కార్యకలాపాలు ఎలా సాగుతున్నాయో మనకు తెలియదు. వీటిని వ్యక్తిగతంగా మీరూ మేమూ ఎదుర్కోగలిగే స్థితి లేదు. అందరం కలిసికట్టుగా ఉద్యమించ గలిగితేనే ప్రభుత్వాలు కదుల్తాయి.

కీళ్ళ నొప్పులు సులభ చికిత్సలు

కీళ్ళలో నొప్పులు కలిగే వ్యాధిని ఆధునిక శాస్త్రపరంగా రూమాటిక్ వ్యాధి (RHEUMATIC DISEASE) అంటారు.

వాపు వచ్చినకీలు (లేదా) జాయింట్ పైన చెయ్యి వేస్తే ఎర్రగా, వేడిగా వుండి, బాగానొప్పి పుట్టడాన్ని రుమాటిక్ వ్యాధిలో ముఖ్య లక్షణంగా గమనించవచ్చు. ఒకటీ రెండూ లేక అనేక జాయింట్లు ఇదే విధమైన పరిస్థితికి లోనై వాటి స్వరూపాన్ని కోల్పోయి, పని చేయకుండా పోవడం కూడా జరగవచ్చు.

రెండు ఎముకలు కలసి కదిలే చోటుని "జాయింట్" అంటారు. అక్కడ ఎముకలు, టెండాన్స్, లిగమెంట్స్ వుంటాయి. ఇవికాక మాంస కండరాలు కూడా అదనంగా వుంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఈ కీళ్ళనొప్పి వ్యాధిలో భాగం అవుతాయి.

రుమాటిక్ పదానికి బదులుగా "ఆర్థ్రయిటిస్" అనే మాటని కూడా ఉపయోగిస్తూ

ఉంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ రెండు పదాలకు స్పష్టమైన తేడా లేనప్పటికీ రూమాటిక్ వ్యాధుల్లో కేవలం జాయింట్‌కు పరిమితమైన భాగాన్ని ఆర్థ్రయిటిస్ అని వ్యవహరిం చడం జరుగుతోంది. ఆర్థయి టిస్ అంటే, "జాయింట్ వాచిపోవడం" అని!

వ్యాధి తీవ్రతని అంచనా వేసే పద్ధతి

రోగి బాధ తీవ్రతను ఖచ్చితంగా అంచనా వేయ డానికి వైద్యునికి ఉపకరించే అంశాలు..

1) నొప్పి ఒక జాయింట్‌లోనే వస్తోందా... లేదా అనేక జాయింట్లలో వస్తోందా...?
2) నొప్పి ఎప్పుడు మొదల య్యింది. ఎంతకాలంగా వుంటోంది?
3) నొప్పి ఏ సమయంలో ఎక్కువగా వుంటోంది...?
4) తగ్గకుండా ఎంతసేపు నొప్పి నిలబడి వుంటోంది...?
5) నొప్పి వచ్చినప్పుడు ఉపశమించడం కోసం రోగి తీసుకొంటున్న చర్యలేమిటి? అవి ఎంత ఫలిస్తున్నాయి...?
6) నొప్పి కారణంగా రోగి తన విధులు తాను నిర్వర్తించుకోగలుగుతున్నాడా... లేదా..?
7) ఈ రకమైన వ్యాధి లక్షణాలు రోగి కుటుంబంలో ఇంకా ఎవరికైనా వున్నాయా...? వంశపారంపర్యంగా వస్తున్న అంశాలేమైనా వున్నాయా...?
8) వ్యాధి రావడానికి ముందు యాక్సి డెంట్‌లు గానీ, దెబ్బలు తినడం గానీ, గాయాలవటం గానీ జరిగిన చరిత్ర వున్నదా?
9) ఈ వ్యాధికి దారితీసిన ఇతర వ్యాధు లేమైనా వున్నాయా?
10) ఈ వ్యాధి ఇతర శరీర భాగాలకు ఏమైనా అపకారం కల్గిస్తోందా?
11) వాపు కారణంగా జాయింట్ స్వరూపం (Shape) మారిపోయిందా? ఉదాహరణకు రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్‌లో మోకాలు కుక్కమూతిలాగా అయి పోతుంది. అందుకని, "క్రోష్టుశీర్షం" అంటారు ఆయుర్వేదంలో.

ఇలా అనేక ప్రశ్నలతో శరీరంలోని ఇతర అవయవాల పనితీరును కూడా అంచనా వేసి, అప్పుడు రుమాటిక్ వ్యాధి సాధ్యమో అసాధ్యమో నిర్ధారించగలుగుతారు వైద్యులు. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, కీళ్ళనొప్పులకు మందులు వాడుతూ... గుండెనొప్పి కారణంగా రోగి మరణించే ప్రమాదం వుంటుంది... కదా!!

కాళ్ళు, చేతులు, నడుము, మెడ, వెన్ను, భుజాలు, వేళ్ళు ఇలా సర్వాంగాలనీ ఆశ్ర యించిన వాతం ప్రకోపం చెంది, ఈ వ్యాధిని తీసుకువస్తుంది. అందువలన ఒళ్ళంతా నొప్పి, బాధ, వాపు, శరీరంలో అదురు, వణుకు లాంటివి ఏర్పడతాయి.

సంధి బంధనాలు (జాయింట్లు) అన్నీ శిథిలం అయి పగలగొడ్తున్నట్లు పోట్లు కలుగుతాయి...

- నొక్కితే నొప్పి (Tender), తాకితే వేడి (Warm) వాపు (Swelling) జాయింట్లలో కన్పిస్తుంది.
- కుడిచేతి వైపు వస్తే ఎడమచేతి వైపు కూడా రావడం లాంటి లక్షణాలు (Symmetrical Pattern) జాయింట్లలో కలుగుతాయి.
- చేతిమణికట్టు, చేతివేళ్ళు ఎక్కువగా బాధని కల్గిస్తాయి.
- మెడ, భుజాలు, మోచేతులు, మోకాళ్ళు, పాదాలలోకి ఈ వ్యాధి త్వరగా ప్రవేశిస్తుంది.
- మనిషి నిస్త్రాణం అవుతారు. అప్పుడప్పుడూ జ్వరం, ఒంట్లో ఏమీ బాగోలేదు అనిపించే లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.
- ఉదయం పూట నిద్రలేవంగానే ఒక అరగంటసేపు నొప్పితో అవయవాలు బిగుసుకుపోయినట్లుగా ఉంటాయి.
- దీర్ఘకాలంపాటు ఈ నొప్పులు ఆ వ్యక్తితో కలిసి సహజీవనం సాగిస్తుంటాయి.

కదలాలంటే కలకలం... కండరాల నొప్పులు ఫైబ్రో మయాల్జియా

లాఠీదెబ్బలు, కవుకు దెబ్బలు అంటుంటాం మనం... పైకి దెబ్బ తగిలినట్టే కన్పించకుండా తగిలే దెబ్బలన్నమాట! ఎంత "తీపు" పెడతాయో ఊహించవచ్చుకదా... కానీ, అలాంటి దెబ్బలేవీ తగలకుండానే కండరాలు ఎక్కడివక్కడ పట్టుకుపోయినట్టు బాధ పెట్టే వ్యాధిని ఫైబ్రోమయాల్జియా అంటారు. ఒక్కోసారి ఇది దీర్ఘవ్యాధిగా కూడా మారిపోతుంటుంది.

1) దీనివలన వ్యక్తిలో ఒక విధమైన నిస్త్రాణం (Fatigue) ఆవహిస్తుంది.
2) ఏదైనా ఒక శరీరభాగం నొప్పితో బిగుసుకు పోయినట్లనిపించడం.
3) తలనొప్పి
4) నిద్రాభంగం- ఏదో ఒక నిర్ణీత సమయానికి మెలకువ వచ్చి నిద్రపట్టక పోవడం.
5) మానసికంగా దిగులు, ఆందోళన, దుఃఖంగా అనిపించడం.
6) ఏదైనా కండరభాగం వాచిపోవడం.
7) తిమ్మిరి పట్టడం...

ఇలాంటి లక్షణాలు తరచూ కన్పించినప్పుడు వైద్యుడి సలహా తప్పక తీసుకోవాల్సి వుంటుంది.

దీన్ని "మాంసావృత వాతవ్యాధి" అంటారు. వాతదోషం వికృతి చెంది, మాంస కండరాన్ని ఆవరించి నాడీ వ్యవస్థని అస్తవ్యస్థం చేసి(Destablishing the Nervous System) ఒక విధమైన "అతిస్పందన"ని కల్గిస్తుంది. అంటే గోరు గుచ్చుకొంటే మేకు దిగినంత బాధ పుడ్తుందన్నమాట. దీన్ని "Hyper Senstivity" అంటారు. వాతదోషాన్ని అదుపులో పెట్టుకోగలగడమే దీనికి చికిత్స. శరీరానికి తగిన వ్యాయామం లేకపోవడం కూడా కండరాల నొప్పులకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. మధ్యమధ్యలో అయినా కొంచెం కొంచెం నడుస్తూ, శరీరానికి శ్రమని, అలసటని కల్గిస్తుంటే ఒళ్ళు నొప్పులు తగ్గుతుంటాయి.

నొప్పులకు కారణాలు

1. శరీరానికి సరిపడని ఆహార పదార్థాలు తీసుకొన్నప్పుడు నొప్పులు పెరుగుతాయి.

2. పెరుగన్నం తిన్న తరువాత టీ తాగే అలవాటు చాలా మంది కుంటుంది. ఒకదాని కొకటి విరుద్ధంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు కూడ నొప్పులు పెరుగుతాయి.

3. అర్థరాత్రి దాటేదాకా టీవీల ముందు కూర్చుని కాలక్షేపం చేయడం, ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం, మధ్యాహ్నం అన్నం తింటూనే పక్కమీదకు వాలిపోవటం. ఇలా ప్రకృతికి విరుద్ధంగా అనేక పనులు చేస్తుంటాం. ఇవన్నీ కీళ్ళనొప్పుల్ని పెంపొందించే అంశాలే.

4. శరీరానికి ఎంత శ్రమను కల్గిస్తున్నామో అంతే ఆహారాన్ని అందించాలి. అరగని కఠినమైన ఆహార పదార్థాలు కొద్దిగాతిన్నా అజీర్తి ఏర్పడుతుంది. దాని వలన వాతం పెరిగి కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, ఇతర నొప్పులు ఏర్పడతాయి.

5. పుల్లటిత్రేన్పులు, గ్యాస్‌ట్రబుల్, కడుపులో మంటకల్గించే ఆహార పదార్థాలను తిన్నరోజున, వాటితోపాటు కీళ్ళ నొప్పులు కూడా పెరుగుతాయి.

6.కదలకుండా కూర్చుని తగినంత వ్యాయామం లేని వారికీ కీళ్ళనొప్పులొస్తాయి.

7. అతిచల్లని పదార్థాలు, కూల్‌డ్రింక్‌లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, ఫ్రిజ్‌లోంచి తీసి నేరుగా వాడుకునే ఆహారపదార్థాలన్నీ కీళ్ళనొప్పుల్ని పెంచుతాయి.

8. అతిగా ఉపవాసాలు ఆకలి చంపుకోవాలని చూడటం వలన కీళ్ళనొప్పు లొస్తాయి.

9. అదే పనిగా సెక్స్ ధ్యాసలో జీవించటం, బ్లూ సినిమాలు, బూతు పుస్తకాలు చదువుతూ అతిగా ఉత్తేజాన్ని పొందటం వలన వాతం పెరిగి కీళ్ళనొప్పులు ఎక్కువౌ తాయి. పదే పదే సెక్సులో పాల్గొనడం కూడా వాత వ్యాధులకు కారణమే! దేనికైనా ఒక "పరిమితి" పెట్టుకోవాలి.

10. అలవాటులేని బరువు పనులు చెయ్యడం వలన నొప్పులు కొత్తగా వస్తాయి. పాతవి తిరగబెడతాయి. విరామం లేకుండా ప్రయాణాలు చేయడం కూడా ఇలానే నొప్పులు రావడానికి కారణం అవుతాయి.

11. సుఖంగా లేకుండా.... అడ్డదిడ్డంగా కూర్చోవడమో, పడుకోవడమో, ప్రయాణం చేయడమో చేస్తే కచ్చితంగా నొప్పులు వస్తాయి.

12. దిగులు (లేక) ఆందోళనలు మనిషికి రకరకాల వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి. మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి, కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్, మలబద్ధత, కీళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి ఇలాంటివన్నీ కేవలం దిగులు, ఆందోళనల వలన మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెడ్తుంటాయి. ఇలాంటి మానసిక దోషాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి. నొప్పులు రావడానికి కారణం అవుతాయి......

కీళ్ళవాతం రాబోయేముందు తెలుస్తుందా?

వ్యాధి రాబోయే సూచకాలను పూర్వ రూపాలు (Prodromal symptoms) అంటారు. శరీరంలో దోషం ఏర్పడి, వ్యాధికి సంబంధించి ఇంకా పూర్తిగా బైటపడీపడని లక్షణాల్ని పూర్వ రూపాలంటారు. కీళ్ళవాతం వ్యాధిలో నొప్పి, పోటు, మంట, వాపు ఇలాంటి లక్షణాలు తేలికపాటిగా అప్పుడే మొదలౌతూ వున్నట్టుగా కన్పిస్తాయి.

కీళ్ళు వంగకుండా ఇబ్బంది పెట్టడం, జాయింట్లు బిగుసుకుపోవడం, పగిలినట్ల నిపించడం, ఎముకల లోపల్నించి ఏదో చెప్పలేని గగుర్పాటు లాంటిది కన్పించడం, వ్యక్తి అసంబద్ధంగా మాట్లాడటం, చేతుల్లోనూ, వీపులోంచి, మెడలోంచి, తలలోంచి నొప్పులు (ఈడ్పులు)కలుగుతాయి. జాయింట్లు పట్టేయడంలో గూనిగా నడవడం, వంగి నడవడం, కుంటుతూ నడవడం చేస్తుంటారు. ముఖం పీక్కుపోయి, నల్లని కప్పు వేసినట్లవుతుంది. మనిషిని చూస్తే ఏదో వ్యాధి రాబోతుందని అన్పించడాన్ని మనం గమనించవచ్చు. జాయింటులో శూలంతో పొడిచినట్లు నొప్పి, సూదులతో గుచ్చినట్లు బాధ, వణుకు, కూడా కలుగుతాయి.

కీళ్ళవాతానికి దారితీసే పరిస్థితులు

మన శరీరతత్త్వం అనేది వంశపారం పర్యంగా సంక్రమించే అంశం. కీళ్ళవాత వ్యాధి రావడానికి Genetic Factors కూడా కారణం అనే ఆధునిక వైద్యుల సిద్ధాంతానికి ఈ ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం సరిపోతోంది.

శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థని Immune System అంటారు. ఈ ఇమ్యూన్ వ్యవస్థలోకి కొన్ని ప్రత్యేకమైన జీన్స్ ఏవో ప్రవేశించి. కీళ్ళవాతం వచ్చే శరీర తత్త్వాన్ని (Tendency) తీసుకువస్తాయని శాస్త్రవేత్తల నమ్మకం.

ఈ జీన్స్‌ని గుర్తించగలిగారు. అయితే, కీళ్ళవాతం వున్న వారందరిలోనూ ఈ

జీన్స్ కన్పించడం లేదు. ఈ జీన్స్ వున్నవారందరికీ కీళ్ళవాతం రావడం లేదు.

అందువలన ఈ సిద్ధాంతాన్ని గట్టిగా వ్యాప్తి చేయలేకపోతున్నారు. కీళ్ళవాతం వచ్చి, ఈ జీన్లు కూడా వున్నప్పుడు బహుశా వ్యాధి తీవ్రంగా వుండవచ్చు. RA Factors అనేవి ఈ విషయాన్ని నిరూపిస్తున్నాయి కూడా!

ఈ క్రింది మార్పులు చేసుకోండి!

వ్యాధి లక్షణాలు వచ్చేవరకూ వ్యక్తి ఎలా జీవించినా అడగవలసిన అవసరం లేదు. కానీ, కీళ్ళవాతం వచ్చిన తర్వాత రోగి తప్పనిసరిగా కొన్ని మార్పుల్ని తీసుకు తీరాలి. వాటిలో తగిన విశ్రాంతి, తగిన శరీరశ్రమ కలిగించాలి. విశ్రాంతి, వాపునీ, నొప్పినీ తగ్గిస్తుంది. శరీరశ్రమ, వ్యాయామాలు కీళ్ళకు సంబంధించిన కండరాలు బలపడి మృదుత్వాన్ని పొందుతాయి.

విశ్రాంతి అనేది స్వల్ప వ్యవధిలో వుండాలి. కొద్దికొద్ది సమయాలపాటు మధ్య మధ్యలో విశ్రాంతినిస్తూ వుంటే ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా వుంటుంది. వ్యాయామాన్ని కూడా అలానే చెయ్యాలి. కొద్దికొద్ది సమయాలు మధ్య మధ్యలో చేస్తూ వుండాలి.

కమ్మగా నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించండి. అదేపనిగా మంచానికి అతుక్కుపోతే వారికి నొప్పులు పెరుగుతాయి. అందుకని నిద్ర విషయంలో పరిమితి పాటించండి. అతిగా రెస్ట్ ఇచ్చి స్థూలకాయాన్ని కొనితెచ్చుకోకండి.

మృదువుగా వుండి మధ్యలో కుంగకుండా వుండే పడక, టాయిలెట్ లోపల గొంతుకు కూర్చోవాల్సిన అవసరం లేకుండా వుండే కామ్మోడ్ టైపు పాయిఖానా, దిండు లేకుండా పడుకోవడం, పనులు చేసుకోవడానికి కావలసిన వస్తువులు అన్నీ చేతికందేలా అందుబాటులో వుంచుకోవడం, అనవసరంగా వంగోవాల్సిన అవసరం రాకుండా జాగ్రత్త పడడం, క్రిందనున్న వస్తువుని కూర్చుని జాగ్రత్తగా అందుకోవడం ఇలాంటివి జాయింట్ల మీద వత్తిడిని తగ్గించేందుకు తోడ్పడే ఉపాయాలు.

కీళ్ళనొప్పుల్ని తగ్గించే ఉపాయాలు

నొప్పులు వచ్చినపుడు జీర్ణశక్తి పెరగడం కోసం తేలికపాటి ఆహారం మాత్రమే తీసుకోండి.

సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా చెమ్మటపట్టేలా వ్యాయామం చెయ్యండి. తెల్లవారుతూ ఉండగా వచ్చే 'లే ఎండ'లో కూర్చోవడం "సన్‌బాత్" మంచిది. ఇసుకగానీ, ఉప్పుగానీ భాండీలో ఎర్రగా వేయించి, గుడ్డలో వేసి, నొప్పి వాపులు కల్గినచోట "కాపు" పెట్టండి పోట్లు (Hot Fomentation) తగ్గుతాయి.

INFRAREMDLAMP తో ఎర్రని కిరణాలను నొప్పి కల్గినచోట చూపిస్తే వేడి ఎక్కి పోట్లు ఉపశమిస్తాయి. మంచి గంధాన్ని నొప్పి, వాపులు కల్గినచోట పట్టు వేయండి.

శొంఠి, వల్లేరుకాయలు ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచి, చెంచా పొడిని పాలతో వేసి బాగా రెండు మూడుసార్లు పొంగులొచ్చేదాకా మరిగించి వడగట్టి, పంచదార కలుపుకొని త్రాగండి, కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి తలనొప్పి ఇతర నొప్పులు ఉపశమిస్తాయి.

ఖర్జూరాలు, శొంఠి, కరక్కాయ పైబెరడు, వసకొమ్ములు ఇవన్నీ పెద్దపచారీ కొట్లలో తప్పకుండా దొరకుతాయి. వీటిని తెచ్చుకొని, మెత్తగాదంచి, ఇందాక చెప్పినట్లే పాలలో వేసుకొని బాగా మరగబెట్టి త్రాగండి. నడుం నొప్పి కీళ్ళవాతం నొప్పులు తగ్గుతాయి. పేగులు బలసంపన్నం అయి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. అన్నింటినీ సమానమైన కొలతలో తీసుకోండి.

'శారంగధర సంహిత' అనే వైద్య గ్రంథంలో "పంచసమచూర్ణం" అనే ఫార్ములా ఒకటి వుంది. దీన్ని మీకు మీరుగా తయారుచేసుకొని వాడుకోవచ్చు.

వేయించిన లేదా కాల్చిన శొంఠి - 100గ్రా॥ గింజ తీసేసిన కరక్కాయ పై బెరడు 100గ్రా॥ వేయించిన పిప్పళ్ళు 100 గ్రా॥ తెల్లతెగడ వేరు 100 గ్రా॥ సౌవర్చ లవణం (లేదా సైంధవలవణ:) 100 గ్రా-- ఈ ఐదూ మూలికలమ్మే షాపులోగానీ పెద్దపచారీ షాపుల్లో గానీ దొరుకుతాయి. ఈ ఐదింటిని మెత్తగాదంచి జల్లించండి. ఈ మెత్తటి పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగండి. లేదా అన్నంలో కలుపుకొని, నెయ్యి వేసుకొని తినండి. ప్రతిరోజూ విడవకుండా వాడితే, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరరం, లివర్ జబ్బులు, మొలలు తగ్గుతాయి. తడవకు 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకు రోజూ రెండు పూటలా వాడుకోవచ్చు.

అంగస్తంభనం ఆగిపోయిందా...?

మగవాళ్ళలో అంగస్తంభనం సరిగా జరగకపోవడం మామూలు విషయమే! దీన్ని ఎజూజీలిబీశిరిజిలి ఈగిరీతీతిదీబీశిరిళిదీఎ (జూఈ) అంటారు. అంతమాత్రాన 'నపుంసకత్వం' వచ్చేసిందని భయపడాల్సిన అవసరం లేదు.

1) కొద్దిగా స్తంభించి ఆగిపోవడం.
2) పూర్తిగా స్తంభించినా ఎక్కువ సేపు నిలబడకపోవడం.
3) స్తంభన కలగకపోవడం... ఇలా మూడు స్థాయిల్లో స్తంభనవైఫల్యం వుంటుంది.

పురుషావయవం నిర్మాణం

"కార్పస్ కేవర్నోజం" అనే రెండు స్పాంజి లాంటి మాంస కండరాలు ఒకదాని ప్రక్కన ఇంకొకటి అంటుకొని స్థూపాకారంలో పురుషావయవం ఉంటుంది. రెండింటి మధ్య ఉండే సన్నని తూముని "యురెత్రా" అంటారు. మూత్రం గానీ, వీర్యం గానీ ఇందులోంచే బైటకు వస్తుంది.

"కార్పస్ కేవర్నోజం" మాంస కండరాలలో, మృదువైన ఫైబర్ కండరాలు స్పాంజిలాగా- వదులుగా వుండి అందులో రక్తనాళాలు చిక్కగా అల్లుకొని వుంటాయి.

లైంగిక వాంఛ మెదడులో కదలికని (Stimulation) కలిగించి పురుషావయవాన్ని స్తంభింప చేస్తుంది. మెదడు నుంచి సంకేతాలు అందినపుడు కేవర్నోజం కండరాలు బాగా విప్పారుతాయి (రిలాక్స్). దాంతో నిండుగా రక్తం ప్రసరించి, పురుషావయం పొడవుగా సాగి గట్టిగా నిలబడుతుంది.

కేవర్నోజాకండరాలు విప్పారినంత సేపే రక్తప్రసారం నిండుగా జరిగి అంగం స్తంభించి వుంటుంది. మెదడు నుంచి సంకేతాలు ఆగిపోతే, కండరాలు కుంచించుకు పోవడం మొదలౌతాయి. రక్తప్రసారం ఆగిపోతుంది. అవయవం మళ్ళీ చిన్నదిగా ముడుచుకు పోతుంది.

ఆయుర్వేదం "హర్ష" అనే ప్రక్రియగా దీన్ని చెప్తుంది. మెదడునుంచి కండరాలకు సంకేతాలను పంపి, రక్త ప్రసారాన్ని సక్రమంగా జరిపించే ఈ బాధ్యతనంతా శరీరంలో 'వాతం' నిర్వహిస్తుందని వివరించింది.

'హర్షం' ఏర్పడినప్పుడు వాతసంచారం పెరిగి, శరీరంలోని పిత్త ధాతువు నుంచి 'తేజస్' (వేడి)ని విడుదల చేస్తుంది. అంటే, అగ్ని వాయువు కలిసి శరీరం ఉష్ణోగ్రతని పెంచడం ద్వారా గుండె వేగాన్ని రక్త ప్రసారాన్ని పెంపొందింప చేస్తాయి. అందువలన పురుషావయవంలోకి రక్తం ఎక్కువగా ప్రసరించి, అంగస్తంభనం ఏర్పడుతుంది.

వైఫల్యానికి కారణాలు

అంగస్తంభనం సక్రమంగా జరగక పోవడానికి కారణాలు అనేకం వున్నాయి.

1) మెదడు సంకేతాలు సక్రమంగా అందకపోవడం.
2) అవయవానికి సంబంధించిన కండరాలు సరిగా విప్పారకపోవడం.
3) టెస్టోస్టిరోన్ పురుష హార్మోన్ మందగించి సెక్స్ కోరిక తగ్గిపోవడం.
4) స్త్రీ, పురుష హార్మోన్లు రెండూ శరీరం అంతా వ్యాపించి వుంటాయి. ఈ హార్మోన్లని ఆయుర్వేదంలో 'శుక్రం' అని వ్యవహ రించారు. ఈ శుక్రం స్త్రీ, పురుషులిద్దరి లోనూ, పాలలో నెయ్యిలాగా అంతర్లీనంగా వుండి, శరీర తేజస్సుకు కారణం అవుతుంది. స్త్రీ పురుష సంయోగం సమయంలో ఈ శుక్ర ధాతుసారాన్ని వీర్యం రూపాన పురుషుడు విడుదల చేస్తాడు.

చింత, శోక, భయ, దుఃఖాదులు అంటే ఏడుపు, బాధ, కోపం, ఆవేశం, టెన్షన్, దిగులు ఇలాంటివి శుక్రధాతువును దెబ్బతీసి అంగస్తంభనం కలగకుండా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు, రక్తహీనత, లివర్ వ్యాధులు, స్థూలకాయం, షుగర్‌వ్యాధి, రక్త ప్రసారానికి సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా దీనికి కారణం కావచ్చని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

లైంగిక సమర్ధతని పెంపొందించేందుకు ఆయుర్వేదపరంగా చేసే చికిత్సని "వాజీకరణ చికిత్స" అంటారు. 'వాజీ' అంటే గుర్రం. లైంగికపరమైన అశ్వశక్తి (Horse Power)ని దంపతుల్లో పెంపొందించడం ఈ చికిత్స లక్ష్యం. ఈ చికిత్స వలన సంతోషం, సంతృప్తి ఎక్కువ సేపు నిలబడి వుంటాయి.

ఆయుర్వేద చికిత్సలు

లైంగిక సమర్ధత కోసం ఉపయోగపడే వనమూలికలు అనేకం వున్నాయి. గోమూత్ర శిలాజిత్, పిల్లిపీచరవేళ్ళు, (శతావరి) వసకొమ్ము, నేలతాడిగడ్డలు, నేలగుమ్ముడు దుంపలు, గొబ్బిగింజలు- పెన్నేరుగడ్డ (అశ్వగంధ) ఇలాంటివి ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి.

అరటిపండు, వాము, కోడిగుడ్డు, కేరెట్ దుంపలు, ఎండుఖర్జూరం, బొబ్బర్లు, మినప్పిండి, ఎండు శనగలు... వీటిని తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే, అంగవృద్ధి కలుగుతుంది.

కామాగ్ని సందీపనీవటి, కుముదేశ్వర రసం, శిలాజిత్యాదియోగం... ఇలాంటి ఆయుర్వేద ఔషధాలు అనేకం వున్నాయి.

యోగ, ధ్యాన్నం, ప్రాణాయామం ఇందుకు సహకరిస్తాయి ప్రయత్నించండి.

మషాలాలు, నూనె పదార్థాలు, ఊరగాయలు లైంగిక సమర్థతను చంపుతాయి.

పాలు, మినపసున్ని ఉండలు, జీడిపప్పు, పిస్తాపప్పు సంభోగశక్తినీ, ఆసక్తినీ కల్గిస్తాయి.

నడిరేయి ఏ ఝాములో... నిద్రా భంగానికి నిజమైన చికిత్స

నిద్రాభంగం కలగడానికి చాలా కారణా లున్నాయి.

1) సాయంత్రం పూట కాఫీ, సిగరెట్ల ప్రభావం నిద్రాభంగం మీద ఎక్కువగా వుంటుంది.
2) నిద్రపట్టడానికి తగినవ్యవధి ఇవ్వక పోవడం. ఒక వేళని పాటించకపోవడం కూడా ఇందుకు కారణాలే!
3) పగలంతా మత్తుగావుండి, రాత్రికి నిద్రపట్టడంలేదని చాలామంది అంటుంటారు. అలాంటి వ్యక్తులు సాయంకాలం నడవడం, ఎక్సర్‌సైజులు చేయడం మంచిది. ఎక్సర్‌సైజుల వలన శరీరఉష్ణోగ్రత పెరిగి చెమటవలన చల్లబడ్తుంది. ఈ చల్లదనానికి శరీరం రిలాక్స్ అయి నిద్ర పడుతుంది.

4) ఆల్కహాల్ తాగితే బ్రహ్మాండంగా నిద్ర పడ్తుందని చాలామందిలో ఒక అపోహ వుంది. కానీ, ఆల్కహాల్ మత్తెక్కిస్తుందే గానీ, ప్రశాంతంగా పడుకోనివ్వదు. మాటిమాటికీ నిద్రాభంగం కల్గిస్తుంది.
5) పగలు కునికిపాట్లు (శ్రీజుఆఅ।శ్రీస్త్ర) పడేవారికి, ముఖ్యంగా సా॥ 3-4 గంటల మధ్య కునికిపాట్లుపడే వ్యక్తులకు ఆ రాత్రి సరిగా నిద్రపట్టక పోవచ్చు.
6) రాత్రి పూట కలతనిద్ర పట్టినందువలన మూత్రానికి వెళ్ళాలనే కోరిక కలుగుతుంది. ఇదే అలవాటయి, మెలకువ వచ్చిన ప్రతిసారీ మూత్రానికి వెళ్ళాల్సిన పరిస్థితి వస్తూ వుంటుంది. ఏ ఇతరజబ్బు లేనివారికి, కలతనిద్రే అతిమూత్ర వ్యాధికి కారణం అవుతూవుంటుంది! దీనికి పగటి పూట కునికిపాట్లు పడడం, ఎప్పుడు వీలు దొరికితే అప్పుడు ఒక కునుకు తీయడం, పగలు అన్నంతినగానే నిద్రపోవడం ఇలాంటివి కారణం కావచ్చు! పదే పదే మూత్రానికి వెళ్ళాల్సి వస్తున్నవారు, నిగ్రహించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే కొంతయినా ఆపవచ్చు.
7) బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవాల్సిన స్థితిలో వున్న నడుంనొప్పి, కీళ్ళనొప్పి తదితర రోగులు పడుకునే వుండటం వలన పగలు నిద్రపోయి, రాత్రిపూట మేలుకొని, నిద్రపట్టక చాలా అవస్థ పడ్తుంటారు.

యోగ, ప్రాణాయామం, ధ్యాన్న మార్గాలు ఇందుకు సరైన చికిత్సా సూత్రాలు. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కంపేరింగ్ రిలాక్సేషన్ ట్రైనింగ్ (ఙ్రెఔఊ) అనే టెక్నిక్ ద్వారా, నిద్రాభంగానికి చికిత్స చేయమని సూచిస్తోంది. రాబోయే సంచికలలో ఆ వివరాలు పరిశీలిద్దాం.

ముఖం మీద నల్లమచ్చలు-చికిత్స

"ఎండలో తిరిగి తిరిగీ వచ్చింది - ఆ ముఖం చూడు నల్లగా ఎలా మాడిపోయిందో..." అని ఇంట్లో వాళ్ళు మనల్ని ఎండలో తిరిగినందుకు మందలిస్తారు. నిజమే మరి! 'ఎండ'లో అల్ట్రావాయిలెట్ కిరణాల రియాక్షన్ వలన నుదురు మీద, కంటిచుట్టూ, బుగ్గలమీద నల్లనిమచ్చలు ఏర్పడుతుంటాయి. చూసుకుంటే మాడిన "దోశ"లా నల్లగా వుంటుంది అక్కడి చర్మం.

ఇది రావడానికి వయోభేదం ఏమీ లేదు- ఆడవారికైనా రావచ్చు- మగవారికైనా రావచ్చు. మొటిమలొచ్చే వయసులో వున్నవారికి మరింత ఎక్కువగా రావచ్చు కూడా! వేసవికాలం అయిపోయిన తర్వాత సాధారణంగా ఈ నలుపు తగ్గిపోతూ వుంటుంది. అలాగని తగ్గాలనే నియమం కూడా లేదు. ఎందుకంటే, సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ మనం అధిక ఎండలోనే జీవిస్తున్నాం కాబట్టి!

ఎండని పీల్చుకోవడంద్వారా చర్మం మెలనిన్ అనే రంగునిచ్చే పదార్థాన్ని (PIGMENT) తయారుచేసుకొంటుంది. ఎండ తక్కువగావుంటే, మెలనిన్ ఉత్పత్తి కూడా తక్కువగా వుంటుంది.

"అసూర్యంపస్య" అనే మాట గుర్తున్నదా... రాణివాసపు స్త్రీలు ఘోషావలన అంతఃపురంలోంచి బైటకు రాకుండా 'ఎండ' ఎలా వుంటుందో తెలియకుండా పెరుగుతారు. అందుకని, తెల్లగా పాలరాతి బొమ్మల్లా ఉంటారు. ఎండ తగిలితే కదా... చర్మానికి నలుపు రంగునిచ్చే మెలనిన్ తయారయ్యేది...?

కాబట్టి, ముఖం మీద నల్లమచ్చలు తగ్గాలంటే, మనంకూడా "అసూర్యంపస్యలుగా" ఎండపొడ తగలకుండా వుండగలగాలి. ఇది మొదటి సూత్రం.

చర్మానికి పైపొరల్లోనే ఈ మెలనిన్ ఎక్కువగా తయారౌతుంది. అందుకని పైపొరల్ని వలిచి తీసేసే ఔషధాలు కొన్నివున్నాయి. (టెనినాయిన్ (యూడైనా) స్టిరాయిడ్‌కు సంబంధించిన బెట్నోవేట్, కొటారిల్‌హెచ్ ఇలాంటి ఆయింట్‌మెంట్లను వాడిస్తూ వుంటారు.

మందుల సంగతి వైద్యులకు వదిలేసి, మీకై మీరు చేసుకోగలిగే జాగ్రత్తల గురించి ముఖ్యంగా పరిశీలిద్దాం.

1) పుల్లమజ్జిగతో ముఖం కడుక్కోండి. మజ్జిగలో వుండే "లాక్టిక్ యాసిడ్", చర్మం పై పొరల్ని మృదువు పరుస్తుంది. అందువలన పై పొరల్లో కణాల్ని తొలగించే ఔషధాలు చక్కగాను, త్వరగాను పనిచేస్తాయి. నల్లపొర తేలికగా రాలిపోతుందన్నమాట.

2) నిమ్మరసాన్ని వేలితో ముంచి నల్లమచ్చమీద బాగా పట్టించండి. నిమ్మ ఉప్పునే తెచ్చి రుద్దనవసరం లేదు. రసం రాసినా సరిపోతుంది. జిడ్డుకారడం కూడా దీనివలన తగ్గుతుంది.

3) క్యారెట్, కీరదోస, బీర, ద్రాక్ష, కమల, నారింజ, టమోటా, ఉసిరికాయ) ఇలాంటి వాటిని కూడా నల్లనిమచ్చల మీద రుద్దితే నలుపు రాలిపోయేందుకు అవకాశం మెరుగవు తోంది. అయితే పుండు ఉన్నచోట రాస్తే మంటపుడుతుంది జాగ్రత్త.

4) పుల్లనిపెరుగుని పట్టించి కాసేపు అలాగే వుంచి ఆరనిస్తే చర్మం బాగా మెత్తపడి, పైన వుండే నల్లపొర త్వరగా రాలిపోతుంది.

5) 'సి' విటమిన్ ఎక్కువగా కల్గిన పళ్ళరసాలు ముఖ్యంగా 'టమోటా' రసం తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే, సి విటమిన్ ఎండకు గొడుగు పట్టినట్లు చర్మాన్ని కాపాడు తుంది. అందుకని సి విటమిన్‌ని సన్‌స్క్రీనింగ్ ఏజెంట్ అంటారు. యాపిల్, ద్రాక్ష, కమల, నారింజ, బత్తాయి, జామ వీటిని తరచూ తినడం గానీ, జ్యూస్ తీసుకుని తాగుతూ వుండటం గానీ చెయ్యండి.

6) సుగంధిపాలవేళ్ళు పెద్ద పచారీ కొట్లలో తేలికగానే దొరుకుతాయి.

పల్లెటూళ్ళలో అయితే, పొలంగట్ల మీద, తోటల కంచెల దగ్గర పెరుగుతుంటాయి. ఈ వేళ్ళలో బాగా ముదిరిన వాటిని తీసుకొని, లోపల గట్టి పుల్ల వుంటుంది. దాన్ని తీసేసి పైబెరడు మాత్రమే బాగు చేసుకుని, మెత్తగా దంచిన పొడిని ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం పాలలో వేసి మరిగించి గానీ, నీళ్ళలో మరిగించి కషాయంగా గానీ తాగుతూ వుంటే, చర్మాన్ని పోషించడమే కాకుండా, నలుపుని విరిచి మంచి రంగు వచ్చేలా చేస్తుంది. చర్మసౌందర్యం కావాలనుకునేవారు విధిగా 'సుగంధిపాల'ని రోజూ వాడుకోండి.

7) సూర్యకాంతరసం, శారిబాదివటి, శారిబాద్యరిష్ట, గంధక రసాయనం, పంచతిక్త గుగ్గులు ఘృతం ఇలా చాలా ఔషధాలున్నాయి... ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వైద్యుల సలహా మీద వాడవచ్చు.

రిటైర్ అయ్యారా...?సెకండ్ కెరీర్ ప్రారంభించండి.!

1) ముందు రిలాక్స్ అవ్వండి. బాధలు, దుఃఖాలు, ఆందోళనలు, పని వత్తిడుల నుంచి బైటకు రండి. మీ ఉద్యోగ జీవితంలోని ఘనతని చాటుకోండి- కానీ, దాని మీద ఆధారపడకండి!

2) చిరునవ్వు ముఖానికి పులుముకోండి. కమ్మగా మనసారా నవ్వడం ప్రారంభించండి! ఇంతకుమునుపు ఎప్పుడూ మీరు నవ్వలేదని కాదు- ఇంకనుంచీ నవ్వడమే ధ్యేయంగా పెట్టుకోండి! విచారానికి విరుగుడు నవ్వే కదా! ఎంత నవ్వితే అంత ఆరోగ్యం!

3) అనవసర ఆర్భాటాల మీద వ్యామోహాన్ని వదిలేయండి. కదిలే రైలు ఎక్కేటంత వేగంగా పరుగులు తీయాల్సిన పని వత్తిడుల్ని పెంచుకోకండి! మీరు స్వయంగా వెళ్ళకపోయినా పని జరిగిపోయే విధంగా తెలివిగా పథక రచన చేసుకోండి.

4) ఏరోజు కార్యక్రమాల్ని ఆ రోజుకన్నా ముందే నిర్దేశించుకొని టైమ్ షెడ్యూల్‌ని ప్లాన్ చేసుకోండి. దాని ప్రకారం నడవండి. పరిగెత్తవలసిన అవసరం రానీకండి!

5) రిటైరయిన తర్వాత రెండు మార్గాలు. జీవితంలో "సెకండ్ కెరీర్" ప్రారంభించుకోవడం... కొత్త వృత్తివ్యాపకాల్ని కల్పించు కోవడం... ఇది ఒక మార్గం. లేదా, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు, భక్తి వేదాంతాల వైపు మనసును మళ్ళించుకోవడం రెండో మార్గం. ఏదో ఒక మార్గాన్ని ఎంచుకోండి. జీవితంలో ఆశావాదాన్ని పెంచేందుకు ఈ రెండు మార్గాలూ తోడ్పడతాయి.

6) రిటైర్మెంట్ అంటే, 'కాలాన్ని ఖూనీ చెయ్యడం' అనేది మీ విషయంలో నిజం కాకుండా వుండాలని కోరుకోండి. మీరు సాధించకుండా వదిలేసిన అంశాల్ని సాధించుకోవడానికి ఇది చక్కని అవకాశంగా భావించండి.

7) రిటైరయిన తర్వాత "వంటరితనం" అనే వ్యాధికి మనం బలి కాకూడదు. "పని లేని బుర్రదెయ్యాల కొంప' అవుతుంది. గమనించి మైండ్‌కి మంచి పనిచెప్పండి.
8) వ్యాయామం, ఆహారం, ప్రశాంతతలు అరవైలో ఇరవైల్ని కురిపిస్తాయి.

షుగర్ రోగానికి దూరంగా నడవండి !

"నగరీకరణం" (URBANISATION) (లేదా) పట్టణ తరహా జీవితం (URBAN LIFE STYLE) షుగర్‌వ్యాధి పెచ్చు పెరగడానికి ముఖ్య కారణం అని వైద్య శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. మనకన్నా ముందేనాగరకత సంపాదించు కున్న దేశాల కన్నా, ఇప్పుడిప్పుడే అభివృద్ధి సాధిస్తున్న భారత దేశంలోనే 'నాగరకత' వ్యతిరేక ఫలాలను ఎందుకిస్తోందనేది ముఖ్య ప్రశ్న...

శాస్త్రవేత్తలు- ఇందుకు "జెనెటిక్స్" అంటే, జన్యుపరమైన కారణాలనే పేర్కొంటున్నారు. వంశపారంపర్యంగా షుగర్‌వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశాలు భారతీయుల్లో ఎక్కువని దీని అర్థం. 'నాగరకత'ను సంతరించుకొంటున్న కొద్దీ ఎప్పుడో రావలసిన షుగర్‌వ్యాధి లేతవయసులోనే రావడం ఎక్కువయ్యిందన్నమాట!

అత్యంత ఆధునిక నాగరక దేశం అయిన 'అమెరికా'లో షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిన రోగుల సగటు వయసు '59' అయితే, భారతీయ షుగర్ రోగుల సగటు వయసు '43'గా వుందని పరిశోధకులు చెప్తున్నారు.

ప్రతి నలుగురు షుగర్ రోగుల్లో ఒకడు తప్పకుండా భారతీయుడై వుంటాడనే వార్త మనల్ని తప్పకుండా ఆందోళనకు గురి చేస్తుంది.

2010 నాటికి ఒక్క భారతదేశంలోనే 40 మిలియన్ల మంది షుగర్ రోగులు వుంటారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదికలో పేర్కొంది. షుగర్ రోగానికి భారతదేశం ప్రపంచ రాజధానిగా వుంటుందని కూడా ఈ నివేదిక హెచ్చరించింది.

షుగర్ 120 mgl. కు మించకుండానూ, బీపీ 130/80కి మించకుండానూ, రక్తంలో కొలెస్టరాల్ సాధ్యమైనంత తక్కువగానూ వుండేలా జాగ్రత్త తీసుకోవడం ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరం.

40వ సంవత్సరంలోకి అడుగు పెట్టడంతోనే షుగర్ వ్యాధి, బీపీ వ్యాధికి దగ్గర అవుతున్నామని గుర్తుంచుకొని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మొదలుపెట్టండి.

స్థూలకాయాన్ని రానీయ కుండా జాగ్రత్తపడండి. ఇది కూడా జన్యుపరమైన కారణాల వలనే ప్రముఖంగా వస్తుంది. కాబట్టి, దూబవొళ్ళు వచ్చే అవకాశం వున్న వ్యక్తులు ముందు నుంచే జాగ్రత్త పడడం అవసరం అన్నమాట.

మానసిక ప్రశాంతతని అలవరచుకోవడం, చిన్న విషయాల్ని భూతద్దంలోంచి చూస్తూ పెద్దవి చేసుకొని మానసిక ఆందోళనలు, టెన్షన్‌లు, దిగుళ్ళు పెంచుకొనే

మనస్తత్వాన్ని వదులుకోవడం అవసరం. యోగ-ధ్యాన్నం మేలు చేస్తాయి. వ్యాయామం, ఆహార నియమాలు ఎంత త్వరగా మొదలుపెడితే అంత మంచిది. "మన ఆరోగ్యం" సంపాదకులు రాసిన "షుగర్ వ్యాధి- సులభ నివారణ" పుస్తకం చదవండి! చాలా వివరాలు తెలుస్తాయి.

'చికుంగున్యా' ఆయుర్వేద చికిత్స

"చికుంగున్యా" అంటే ఏమిటి...?

ఇంగ్లీషులో దీన్ని ముద్దుగా 'CHIK' అని పిలుస్తున్నారు కొత్తగా! మన తెలుగు దినపత్రికలు 'గున్యా వ్యాధి' అని రాస్తున్నాయి. ఆఫ్రికా ఖండం తూర్పు తీరంలోని టాంజానియా, మొజాంబిక్ దేశాలలో ప్రజలు "మకొండె" అనే భాషని మాట్లాడతారు. ఇది 'బంటు' భాషా కుటుంబానికి చెందిన భాష. 'మకొండె' భాషలో 'కుంగున్యాల' అంటే 'కుంగిపోవడం' అని అర్థం. కీళ్ళనొప్పుల కారణంగా వంకరగా వంగి నడవవలసి వస్తుంది కాబట్టి, 'చికుంగుండే' అంటే కుంగు ఉండే వ్యాధి అని దీనిని పిలిచారు. కుంగుండేలాగా చేసే వ్యాధి కాబట్టి చికుంగుండే పదంలోనుంచి చికుంగున్యా అనే పేరు ఏర్పడింది. ఆఫ్రికన్ 'కుంగు' తెలుగులో 'కుంగు' సమానార్థకాలే! 1955లో లుంస్డెన్స్ అనే వైద్య పరిశోధకుడు ఈ వ్యాధి మీద మొదటిసారిగా ఒక నివేదికను రూపొందించి, అందులో ఈ వ్యాధికి 'చికుంగున్యా' అనే పేరును సూచించాడు. అప్పటినించీ ఆ పేరే సార్థకం అయ్యింది!

దోమల వలన వచ్చే వ్యాధులు

- మలేరియా జ్వరం
- ఎల్లో జ్వరం
- డెంగ్యూ జ్వరం
- వెస్ట్‌నైల్ జ్వరం
- వైరల్ ఎన్‌కెఫలైటిస్ మెదడువాపు జ్వరం
- రిఫ్ట్ వ్యాలీ జ్వరం
- బర్మా ఫారెస్ట్ జ్వరం
- రాస్ రివర్ జ్వరం
- ముర్రెవ్యాలీ ఎన్‌కెఫలైటిస్ అనే మెదడువాపు జ్వరం
- లింఫాటిక్ ఫెలేరియాసిస్ (బోదకాలు)
- సెయింట్ లూయిస్ ఎన్‌కెఫలైటిస్
- చికుంగున్యా వ్యాధి

చికుంగున్యా వ్యాధి లక్షణాలు..

1) 102°F జ్వరం
2) చేతులు, పొట్ట, వెన్ను, నడుము భాగాలలో ఎర్రని దద్దుర్లు
3) శరీరంలోని కీళ్ళన్నీ పట్టుకుపోయినట్లు నొప్పి
4) అకారణమైన తలనొప్పి, వాంతి-వికారాలు.
5) కళ్ళు కలిగినట్లు ఎర్రబడడం, వెలుతురు చూడలేకపోవడం.

1952-53 సంవత్సరాలలో చికుంగున్యా వ్యాధి టాంజానియా, ఉగాండాలలో బైటపడింది. అప్పటినించి ఆఫ్రికా దేశాలను చుట్టబెడ్తూనే వుంది.

1992లో మలేషియాలోని పోర్ట్‌క్లాంగ్‌లో 27 మందికి ఒకేసారి ఈ వ్యాధి సోకి ప్రపంచానికి వ్యాపించడం మొదలుపెట్టింది.

ఆ తర్వాత 2005 ఫిబ్రవరిలో హిందూ మహాసముద్ర తీర దేశాల మీద ఒక్క సారిగా దావానలంలా చుట్టుముట్టి, దక్షిణ ఆసియా దేశాలను వణికించింది. 7 లక్షల 77 వేల మంది ప్రజలు దీనిబారిన పడ్డారని అంచనా! ఒక్క మారిషస్‌లోనే 3,500 మందికి ఈ వ్యాధి సోకిందట!

అలా చూస్తుండగానే, 2006 జనవరిలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఈ వ్యాధి గుప్పుమంది. ప్రకాశం, నెల్లూరు జిల్లాల్లో 2లక్షల మందికి ఈ "చికుంగున్యా" విషజ్వరం సోకింది. చాలామంది మరణించారు ఆమరణాలకు కారణాలు తెలియలేదు.

ఫిబ్రవరి 2006లో కర్నాటకలోని గుల్బర్గ, తుమ్కూరు, బీదర్, రాయచూరు, బళ్ళారి, చిత్రదుర్గం, దావణగేరి, కోలారు, బీజాపూరు ప్రాంతాల్లో 80వేల మంది ఈ చికుంగున్యా పాలిట పడ్డారు.

మార్చి 2006లో మహారాష్ట్రలోని నాసిక్ దగ్గర ఈ వ్యాధి ప్రబలడం మొదలయ్యింది. 200 మంది రోగులు అయ్యారు.

జూన్ 2006లో వున్నట్టుండి ఒక్కసారిగా తమిళనాడులో చికుంగున్యా జ్వరాలు.. వ్యాపించడం మొదలయ్యాయి. 20,000 మందికి వచ్చినట్లు తెల్సింది.

ఇలా ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో మొదలై, చిన్న పట్టణాలలో, ఊరు బయట మురుగు వాడల్ని చేరి... ఇప్పుడు హైదరాబాద్, బెంగుళూరు, చెన్నై నగరాలను వణికించటం మొదలుపెట్టింది ఈవ్యాధి.

సాయంకాలం కుట్టే దోమలు కారణం

'టొగావిరిడే' అనే వైరస్ కుటుంబానికి చెందిన ఆల్ఫావైరస్ దీనికి కారణం. "ఈడీస్ ఈజిప్టై" అనే ఒకరకమైన దోమ కారణంగా ఈ వైరస్ మనిషి నుంచి మనిషికి వ్యాపిస్తోంది. "ఈడీస్ ఆల్బోపిక్టస్" అనే దోమ కూడా కారణం కావచ్చు.

ఈ దోమలు సాయంకాలం వేళ, తెల్లవారే సమయంలోనూ బాగా కుడతాయిట... పగటి పూట దోమకాటు, రాత్రిపూట కుట్టేదోమలకన్నా ప్రమాదకరం' అని దీని అర్థం.

దోమకాటుని ఇలా తప్పించుకోండి...

1) పరిసరాలలో వుండే మురుగు నీటి కుంటల్ని ప్రభుత్వం వారు ఎటుతిరిగీ పట్టించుకోరు కాబట్టి, దాని చుట్టు పక్కల వున్న ఇళ్ళవారంతా కలిసి, స్వంత ఖర్చుతో పూడ్పించుకోవడం తక్షణం అవసరం. ఎవరో వచ్చి ఏదో చేస్తారని ఎదురు చూస్తుంటే చికుంగున్యా వస్తోంది కదా!
2) నీళ్ళ తొట్టెలు, సగం పగిలిన కుండలు పెరట్లో పడేసి వుంచుతారు. వాటిలో వాన నీరు నిల్వ ఉండి అవి దోమలకి సంతానోత్పత్తి కేంద్రాలుగా వుంటాయి. వాటిని తొలగించండి. లేదా బోర్లించి వుంచండి.
3) 'పొగ' నిచ్చే మస్కిటోకాయిల్స్ ఊపిరితిత్తులకూ, కళ్ళకూ హాని చేస్తాయి.
4) దోమతెరలు వాడుకోవడం మంచిది. లాల్చీ పైజమాలు గానీ, నైటీలు గానీ, కాళ్ళూ చేతులూ పూర్తిగా కప్పివుంచేలాగా దుస్తులు ధరిస్తే దోమకాటునించి కొంతవరకూ తప్పించుకోవచ్చు.
5) ముఖం, కాళ్ళు, అరిచేతులకు "రెపెల్లెంట్స్" అంటే దోమను రానీయని ఆయింట్ మెంట్‌లను పలచగా రాసుకోవడం అవసరం. ఈ రెపెల్లెంట్‌లు కూడా చర్మం ద్వారా శరీరంలోకి ఇంకుతాయి. అందుకని పరిమితంగా వాడాలి.
6) దోమల్ని నివారించే 'స్ప్రే'లు వాడేటప్పుడు, అవి క్రిమిసంహారక విషరసాయనాలు కాబట్టి, చాలా జాగ్రత్తగా వినియోగించాలి. అన్నం తిని పడుకోబోయే ముందు వీటిని వాడండి. ముందే రాసుకొని ఆ చేతులతో భోజనం చెయ్యకండి.

చికుంగున్యాకు సమర్థమైన ఆయుర్వేద చికిత్స :

ఆయుర్వేద ఔషదాలు చికుంగున్యా జ్వరాన్ని తగ్గించడంలో చక్కగా పనిచేస్తున్నాయి. హింగుళేశ్వర రసం, గగనాదివటి విషమ జ్వరాంతక వటి, శీతాంశురసం, ఆనంద భైరవి, త్రిభువన కీర్తి, మహాజ్వరాంకుశ రసం, బృహద్వాత చింతామణి, మహా సుదర్శన చూర్ణం ఇలా అత్యంత సమర్థవంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు చికుంగున్యాపై మంచి ఫలితాలను కలిగిస్తున్నాయి. అయితే, వీటిని ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడవలసి ఉంటుంది.

కటుకరోహిణి, వేపచెక్క ఈరెంటిని సమానంగా తీసుకుని, దంచి ఒక చెంచాపొడిని రెండు గ్లాసుల నీళ్లలో వేసి గ్లాసు నీళ్లు మిగిలేవరకు మరిగించి తీసి కలుపుకుని తాగితే చికుంగున్యా జ్వరం అదుపులోకి వస్తోంది.

నేలవేము మొక్కను వేళ్ళతో సహా దంచి తేలిక కషాయంగానీ లేదా చూర్ణాన్ని గానీ ఒక చెంచా మోతాదులో తేనెతో మూడుపూటలా తీసుకుంటే చికుంగున్యా నెమ్మదిస్తుంది.

సుదర్శన చూర్ణం అనే ఔషదాన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో ఇలాగే మూడుపూటలా వాడితే జ్వరం అదుపులోకి వస్తోంది. అయితే జ్వరం మొదలయిన రోజునుంచే

దీనిని వాడటం మొదలుపెడితే కీళ్ళనొప్పులు వంటి బాధలు తీవ్రంగా కలగకుండా ఆగుతున్నాయి.

దశమూలాది క్వాథచూర్ణం అనే మందు రెండు చెంచాల పొడిని చిక్కటి కషాయంగా కాచి వడగట్టి తీపి కలుపుకుని రోజూ రెండు లేక మూడుపూటలా తాగుతూ ఉంటే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.

పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి పాలలో వేసి మరిగించి తాగితే నొప్పులు నెమ్మదిస్తాయి.

వెల్లుల్లి, ఇంగువ, జీలకర్ర, సైంధవ లవణం, సౌవర్చలవణం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు వీటన్నింటినీ సమానంగా తీసుకుని దంచిన పొడిని అర చెంచా నుండి ఒక చెంచా మోతాదులో అన్నంలో కలుపుకునిగానీ, మజ్జిగలో కలుపుకుని గానీ, మూడుపూటలా తీసుకుంటే కీళ్ళనొప్పులు త్వరగా ఉపశమిస్తాయి.

"జూద వ్యాధి"

"ఎప్పుడు ఆట ఆపాలో తెలిసినవాడు పేకాటలో మొనగాడని పెద్దలంటారు.

కౌరవ పాండవులతో మొదలుపెట్టి, నలమహారాజుతో సహా ఇవ్వాల్టి మన పేకాట పాపారావు వరకూ జూదగాళ్ళ మానసిక స్థితిని పరిశీలించిన శాస్త్రవేత్తలు "జూదం" అనేది ఒక వ్యాధి అని స్పష్టంగా తేల్చి చెప్పారు.

మన మిత్రుడే... వున్నట్టుండి చటుక్కున- "వాడు గెలవడని పందెం..." అంటాడు. వాడు గెలవడం ఓడటం అనేది అవతలి వ్యక్తి బలం మీద ఆధారపడి వుంటుంది గానీ, ఈయన పందెం కాసినందువలన కాదు కదా... ఇలా అకారణంగా పందాలు కాసే మనస్తత్వం కూడా ఈ వ్యాధిలో ఒక భాగమే! చాలామంది ఈ వ్యాధి లక్షణాన్ని కప్పి పుచ్చుకోవడానికి నాయకురాలు నాగమ్మ- పలనాటి బ్రహ్మయ్యనాయుడిలాగా పౌరుషాన్ని ప్రతిష్ఠనీ వంకగా చూపిస్తుంటారు.

"జూదవ్యాధి"ఏర్పడిన వ్యక్తులు జూదం ప్రవృత్తిని అణుచుకోలేరు. సర్వస్వం కోల్పోతున్నా సరే జూదం లోంచి లేవడానికి మనసు అంగీకరించక పోవడమే ఈ వ్యాధి లక్షణం.

ఎందుకిలా చేస్తున్నావని అడిగితే... "ఏం చెయ్యను? ఆపుకోలేక పోతున్నాను-" అంటారు. డిప్రెషన్‌కు లోనయినట్లు మాట్లాడటం, మందు కొట్టడం విపరీతంగా పొగతాగడం కూడా దీనికి అనుబంధ లక్షణాలుగా వుంటాయి.

తనను తాను 'గొప్ప'గా భావించుకునే వ్యక్తులకి, "తాను చేసిందే ఒప్పు" అనుకునే వారికి ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఎక్కువగా సోకుతాయని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు.

జూదవ్యాధికి చికిత్స వుంది!

1) 'జూదవ్యాధి'లోంచి బైటపడాలనే గట్టి నిర్ణయం తీసుకోవడం మొదట అవసరం.

2) ఇలా జూదం ఆడాలనే కోరికని అదుపు చేసుకోక లేకపోతున్నానన్న సంగతి చాలామంది అంగీకరించరు. కానీ, స్నేహితులతోనో, కుటుంబ సభ్యులతోనో మనసువిప్పి చెప్పండి. వారి సహకారం పొందండి.
3) జూదం వైపు లాక్కుపోయే స్నేహ బృందాల నుంచి దూరంగా వుండండి.
4) మిమ్మల్ని ప్రేమించి, ఆత్మీయంగా ఆదరించే వ్యక్తులతో గడపడానికి ప్రయత్నించండి.
5) మెదడుకు వేరే వ్యాపకం కల్పించుకోండి. బుర్ర ఉపయోగించి చేసేపనుల్లో నిమగ్నమై తీరిక లేకుండా వుండండి. జూదం ఆడేంత సమయం లేదన్నట్లు పనులు పెంచుకోండి.
6) నిర్మాణాత్మకంగా, పదిమందికి ఉపయోగ పడేవిగా వుండే పనులు చేపట్టినప్పుడు మీకో సంతృప్తి కలుగుతుంది. ఈ సంతృప్తి మీలో వున్న అనేక అసంతృప్తులు పోగొడ్తుంది.
7) అసంతృప్తులే డిప్రెషన్‌కు, ఆల్కహాల్‌కు, పొగతాగడానికి, జూదానికి కారణం అవుతాయి. వాటిలోంచి బైటపడాలంటే, సంతృప్తిని సాధించుకోవడం గురించి ఆలోచించండి.
8) అవసరం అయితే, మానసిక వైద్యుడి సలహా పొందండి!

మగాళ్ళకూ మెనోపాజ్

యవ్వనం తగ్గిపోయినట్లనిపిస్తోందా...?

వినడానికి వింతగా అన్పించినా, కొంచెం ఇబ్బందిగానే వుంటుంది... మగాళ్ళకూ మెనోపాజ్ ఏమిటా... అని!

మెనోపాజ్- అంటే, స్త్రీలలో ముట్లు ఆగిపోయినప్పుడు ఏ లక్షణాలు శరీరంలో కన్పిస్తాయో అవే లక్షణాలు 40-55 సంవత్సరాల మధ్య వున్న పురుషుల్లో కూడా కన్పించినప్పుడు దాన్ని "మగాళ్ళ మెనోపాజ్" అనే అనవలసివస్తుంది!

మగవాళ్ళలో మగతనాన్ని కల్గించే పురుష హార్మోన్‌ని "టెస్టొస్టిరోన్" అంటారు. వయసు పెరిగేకొద్దీ శరీరంలో ఈటెస్టొస్టిరోన్ తగ్గిపోతూ వుండటం వలన ఈ పరిస్థితి రావచ్చు. యవ్వనాన్ని కోల్పోయినట్ల నిపించడం, బతుకంటే నైరాశ్యం ఈ టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోను తగ్గడం వలన ఏర్పడతాయి. సెక్సు విషయంలో ఉత్సాహం లేకపోవడం, అనాసక్తత, అనుత్తేజం ఇలాంటి లక్షణాలు కన్పిస్తున్నప్పుడు, రక్త పరీక్ష చేయించుకొని పురుషులు తమ టెస్టోస్టిరోన్ తగినంతగా వున్నదో లేదో తెలుసుకోవడం అవసరం.

టెస్టొస్టిరోన్ లోపమే తమలో అకారణమైన నిరాశకు కారణం అవుతోందని తేలినప్పుడు ఇంజెక్షన్ల రూపంలో తిరిగి పొందవచ్చు. తద్వారా కోల్పోయిన యవ్వనాన్ని మళ్ళీ పొందినంత ఉత్తేజం కలుగుతుంది.

అయితే, నడివయసు దాటిన తర్వాత టెస్టొస్టిరోన్ వాడకం పెరిగినందు వలన ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో కేన్సర్ రావచ్చని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

మతిమరుపును సులువుగానే జయించవచ్చు!

తాతగా మారిన తర్వాత మతిమరుపు సర్వసాధారణ లక్షణం అయిపోతూ వుంటుంది. ఇంతకు మునుపులా ఏదీ గుర్తుండటం లేదంటారు. చాలామంది విషయంలో అదొక వ్యాధికాదు. వృద్ధాప్యపు లక్షణంగానే దానికి డాక్టర్లు భావించిన ప్పుడు ఎదుర్కోవడం తేలికే!

1) పత్రికల్లో వచ్చే "క్విజ్"లు వంటివి పూరిస్తూ వుండండి. బరువైన వేదాంత విషయాలు ఇలాంటి వాటిని తెలుగులోకి తర్జుమా చేయడం మొదలు పెట్టండి. వాటికోసం ఆలోచిస్తూ వుంటే మెదడు ఉత్తేజితం (ఔజీబిరిదీ ఐశిరిళీతిజిబి-శిరిళిదీ) అవుతుంది. ఇది మెదడు శిథిలం (Degeneration) అయ్యే క్రమాన్ని వెనక్కి నడిపించి సాధారణ స్థితికి తెస్తుంది.
2) శరీరానికి మెదడుకు కూడా తగిన వ్యాయామం కల్పించగలిగితే జ్ఞాపకశక్తి పెరగడం మొదలౌతుంది. ఆలోచనలు కల్పించే కొద్దీ మెదడుకు రక్తప్రసారం పెరిగి, ఆక్సిజన్ సరఫరా కూడా పెరుగుతుంది. తద్వారా మెదడు కణాలు బలాన్ని పుంజుకుంటాయి.
3) మెదడును వినియోగించడం తగ్గించిన కొద్దీ, మెదడు కణాలు కూడా మందకొడిగా (Inactive) తయారౌతాయి. మెదడు కణాలు అంటే 'న్యూరాన్స్' మందకొడిగా వుండడం వలన మెదడు ఆలోచనా పటిమని కోల్పోవడం మొదలుపెడ్తుంది. వృద్ధులు నిండు జీవితంలో పొందిన అనుభవాల పాఠాలు ఏవీ మనకు అందకుండా పోతాయి.

అయితే, ఈ పరిస్థితిని నివారించవచ్చు. ఇందుకు కుటుంబసభ్యులు ఆదుకోవాలి. ఆ తాత గార్ని ప్రోత్సహించి, ఆయనకు ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు లేకుండా చూసి, ఆత్మీయంగా, గౌరవంగా చూసుకొంటూ, ఆయన్ని ఆలోచింప చేయడం మొదలు పెట్టించాలి. ప్రశ్నలు వేసి జవాబులు రాబట్టించాలి. పాత విషయాలు (మంచివి) గుర్తుకు తెచ్చుకునేలా చెయ్యాలి. ఇందువలన న్యూరాన్స్‌లో కొత్త శాఖలు (DENDRITES) పుట్టుకొచ్చి మళ్ళీ ఆలోచనా యంత్రాంగం చిగుళ్ళు తొడుగుతుంది.

వృద్ధులు కూడా, చివరి క్షణం వరకూ తన మెదడు సక్రమంగా పనిచేస్తూనే వుండాలని కోరుకోవాలి. నిరంతర గ్రంథపఠనం, గ్రంథ రచనలు, ఉపన్యాసాలు- వీటి మీద దృష్టి నిలపాలి. పెద్దగా విద్యావంతులు కాని, వయోవృద్ధులు కూడా కొత్తగా విషయ పరిజ్ఞానం కోసం ప్రయత్నించాలి. కుటుంబంలోని ఇతరులు అందుకు సహకరించాలి.

బుర్రలో ఆలోచనల విత్తనాలు నాటితే, మెదడు కణాలు మొలకలెత్తు కొస్తాయన్న సంగతి మరిచిపోకండి!

మలబద్ధత బాధిస్తోందా...?

వయసు పెరుగుతోన్నకొద్దీ ఫైబర్ అంటే పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా వున్న ఆహారం అవసరం అవుతూ వుంటుంది.

ఒకపూట అరగంట ఆలస్యం అయితే చాలు, విరేచనం కాలేదని నానా హడావిడీ చేసే పరిస్థితే ఎక్కువమంది వృద్ధుల్లో కన్పిస్తూ వుంటుంది. నిజానికి ఈ పరిస్థితిని తెచ్చి పెట్టుకొన్నది తామేనన్న సంగతి గుర్తించకపోవడమే ఇక్కడ ముఖ్య విషయం. వయసులో వున్నప్పటి ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోగలిగితే మల బద్ధతని సులువుగానే సరిచేసుకోవచ్చు.

ఆహారంలో పీచు పదార్థాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. 'పీచు' అంటే, జీర్ణం కాకుండా మిగిలిపోయే పిండి పదార్థం (కార్బొహైడ్రేట్) కూరగాయలు, పళ్ళు, కొన్ని రకాల ధాన్యాల్లో మృదువుగా వుండే పీచు పదార్థం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఇది పేగుల కదలికల్ని పెంచి, విరేచనం మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

వృద్ధాప్యంలో అతిగా విరేచనాల మందులు వాడడం వలన చాలా అపకారం జరుగుతుంది. ఒక్కోసారి ప్రమాదకర పరిస్థితి రావచ్చు కూడా! అందుకని మృదువైన పీచు పదార్థాలున్న కూరగాయల మీద ఆధారపడడమే శ్రేయస్కరం.

రాగులు, గోధుమ, జొన్న, ఉలవలు, ఆకుకూరలు, అరటిఊచ, ములక్కాడలు, కాకర, బీర, ఖర్జూరం, జామ, యాపిల్... ఇలాంటివాటిలో మృదువైన పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. బియ్యాన్ని తగ్గించి వీటికి ప్రాధాన్యత నివ్వండి. మలబద్ధతని సరిచేసుకోండి.

తమలపాకులతో కేన్సర్ నివారణ

వయసు పెరుగుతోన్నకొద్దీ ఫైబర్ అంటే పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా వున్న ఆహారం అవసరం అవుతూ వుంటుంది.

ఒకపూట అరగంట ఆలస్యం అయితే చాలు, విరేచనం కాలేదని నానా హడావిడీ చేసే పరిస్థితే ఎక్కువమంది వృద్ధుల్లో కన్పిస్తూ వుంటుంది. నిజానికి ఈ పరిస్థితిని తెచ్చి పెట్టుకొన్నది తామేనన్న సంగతి గుర్తించకపోవడమే ఇక్కడ ముఖ్య విషయం. వయసులో వున్నప్పటి ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోగలిగితే మల బద్ధతని సులువుగానే సరిచేసుకోవచ్చు.

ఆహారంలో పీచు పదార్థాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. 'పీచు' అంటే, జీర్ణం కాకుండా మిగిలిపోయే పిండి పదార్థం (కార్బొహైడ్రేట్) కూరగాయలు, పళ్ళు, కొన్ని రకాల

ధాన్యాల్లో మృదువుగా వుండే పీచు పదార్థం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఇది పేగుల కదలికల్ని పెంచి, విరేచనం మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

వృద్ధాప్యంలో అతిగా విరేచనాల మందులు వాడడం వలన చాలా అపకారం జరుగుతుంది. ఒక్కోసారి ప్రమాదకర పరిస్థితి రావచ్చు కూడా! అందుకని మృదువైన పీచు పదార్థాలున్న కూరగాయల మీద ఆధారపడడమే శ్రేయస్కరం.

రాగులు, గోధుమ, జొన్న, ఉలవలు, ఆకుకూరలు, అరటిఊచ, ములక్కాడలు, కాకర, బీర, ఖర్జూరం, జామ, యాపిల్... ఇలాంటివాటిలో మృదువైన పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. బియ్యాన్ని తగ్గించి వీటికి ప్రాధాన్యత నివ్వండి. మలబద్ధతని సరిచేసుకోండి.

కిలో తమలపాకుల్లో మిల్లీగ్రాము కేన్సర్ ఔషధం వుంది

తమలపాకుల్లోంచి **CHLOROGENIC ACID (CHL)-3-O-P-COUMARYL QUINICA ACID** ని వేరుచేసి ఔషధరూపంలో తేవడానికి ప్రయత్నాలు సాగుతున్నాయి. ఒక కిలోగ్రాము తాజా తమలపాకుల్లో ఒక మిల్లీ గ్రాము ఔషధం ఇది లభిస్తుందట! కాబట్టి భవిష్యత్తులో ఎక్కువ తమలపాకులు తోటల నుంచి నేరుగా ఫార్మాస్యూటిక్ కంపెనీలకు తరలివెళ్ళే అవకాశాలున్నాయి.

తాంబూలాన్ని ఆరోగ్యంకోసం ఇలా సేవించండి

తాంబూలం సేవిస్తే ఆరోగ్యపరంగా చాలా ఔషధ ప్రయోజనాలున్నాయి. ఔషధాన్ని ఔషధంగానే తీసుకోవాలి. ఆకుల్ని మేకల్లా తింటే, ఔషధం వికటిస్తుంది. 'భావప్రకాశ' అనే వైద్య గ్రంథంలో తాంబూలం సేవిస్తే శరీరం మీద ఎలాంటి ప్రభావాలు కలుగుతాయో బాగా వివరించారు.

✤ తాంబూలం తీక్షణ గుణం కలిగి వుంటుంది అందుకని, ఇందులోని రసాయనాలన్నీ తీక్ష్ణంగానే పనిచేస్తాయి. అతిగా తినకూడదు.

✤ తమలపాకులు వగరుకారం, రుచుల్ని కలిగి బాగా వేడిచేస్తాయి. కాబట్టి, పరిమితంగా తినాలి.

✤ నాలుకమీద జిగురును పోగొట్టి, నోటికి రుచిని కల్గిస్తాయి. అతిగా తింటే రుచిని చంపేస్తాయి.

✤ "సరగుణం" అంటే, త్వరగా శరీరం అంతా వ్యాపించే గుణం దీనికుంది. అందుకని తమలపాకులతో పాటుగా ఏదైనా ఔషధాన్ని కలిపి తీసుకొంటే, ఈ ఆకులు కెటలిస్ట్ లాగా పనిచేసి త్వరగా ఆ ఔషధం పనిచేయవలసిన స్థానానికి తీసుకెడతాయి.

✤ కామవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. లైంగిక శక్తినీ, ఆసక్తినీ పెంచుతాయి.

✤ తాంబూలానికి "వశ్యం" అనే గుణం వుంది. అంటే త్వరగా వీటికి బానిసై పోతారు. "ఎడిక్షన్" తమలపాకులకే కాదు, అందులో కలిపే వక్కపొడికి కూడా "మోహనం" అనే గుణం ఉందని శాస్త్రం చెప్తోంది! వ్యామోహ పరుస్తాయన్నమాట!

✤ తాంబూల సేవన శ్లేష్మ దోషాల్ని పోగొడ్తుంది.

✤ నోటి దుర్వాసనని పోగొట్టి, మౌత్ ఫ్రెష్నర్‌లా తోడ్పడుతుంది. ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి తినడం వలన కలిగే వాసన పోతుంది.

✤ శరీర బడలికని, అలసటని, శ్రమని పోగొట్టి ఉత్తేజాన్ని కల్గిస్తుంది.

✤ పరిమితంగా తింటే, తమలపాకులు దంతాలను కాంతివంతం చేస్తాయి. కానీ, అతిగా తినడానికి అలవాటు పడడం వలన పళ్ళు ఎర్రగా గారపట్టి చూడటానికి చాలా అసహ్యంగా తయారవుతాయి.

✤ దవడలు, పళ్ళ మధ్య వుండే పాచిని తొలగిస్తాయి. నాలుకను శుద్ధి చేస్తాయి. నోటిని నిర్మలం చేసి గొంతు వ్యాధులలో ఉపయోగిస్తాయి.

✤ ఆకు కూరలకుండే ప్రయోజనాలన్నీ తమలపాకులక్కూడా ఉన్నాయి. కానీ, కఫదోషాన్ని పెంచుతాయి. కష్టంగా అరుగుతాయి. కొద్దిగా ముదిరిన ఆకు మంచిది. బెంగాల్ ఆకులకు భారతదేశంలో అనాది కాలం నుంచి ప్రసిద్ధి వుంది. దాంట్లో కారం ఎక్కువ. తేలికగా అరుగుతుంది. జీర్ణశక్తిని ఎక్కువగా పెంచుతుంది. కానీ, ఎక్కువ వేడిచేస్తుంది. పండిన తమలపాకుల్లో వైద్యప్రయోజనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో పండిన తమలపాకుల్ని బాగా ఉపయోగిస్తారు.

✤ తమలపాకు చివరిభాగాన ఆయుష్షు వుంటుంది. మొదటి భాగం (తొడిమదగ్గరి భాగం)లో కీర్తి, మధ్య ఈనెల భాగంలో లక్ష్మి సంపద వుంటాయి. కాబట్టి తొడిమని, చివరని, ఈనెల్ని తీసేసి తాంబూలం వేసుకోవాలి. లేకపోతే ఆయుష్షు, కీర్తి, ఐశ్వర్యం నశిస్తాయి. ఈనెల్ని తింటే 'బుద్ధి' నశిస్తుంది.

✤ తాంబూలాన్ని నమిలేటప్పుడు మొట్టమొదటిగా వచ్చే రసం, రెండోసారి వచ్చే రసం మంచివి కాదు. అవి విషంతో సమానం. కాబట్టి మొదటి రెండుసార్లు ఉమ్మేయాలి. మూడోసారి నుంచి వచ్చే రసం అమృతంతో సమానంగా "రసాయనం" (శరీరాన్ని పోషించే) టానిక్‌లాగా ఉత్తేజాన్ని కల్గిస్తుంది. తాంబూలాన్ని అతిగా తినకూడదు. అస్సలు తినకుండా వుండకూడదు. అప్పుడప్పుడు పరిమితంగా తింటూ వుండాలి.

కేన్సర్‌ను తగ్గించే హెర్బల్ ఔషధాలు

- ఆలివ్ ఆయిల్‌లో వున్న OLIFIC ACIఈ కేన్సర్‌కు కారణమయ్యే "ఆంకోజీన్"ని బ్లాక్ చేస్తుందని బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌లో ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుందని తేలింది.
- పళ్ళు, కూరగాయలు కూడా కేన్సర్‌కు కారణమైన జన్యువుల్ని (జీన్స్)ని నిరోధించడానికి తోడ్పడతాయి. మెనోపాజ్‌లో స్త్రీలు పళ్ళు, కూరగాయల ద్వారా బ్రెస్ట్ కేన్సర్, యుటెరైన్ కేన్సర్‌ని చాలావరకూ నివారించవచ్చు.
- 14 ఏళ్ళు వచ్చేవరకూ కమలాలు, చక్రకేళీలు తినే పిల్లలకు బ్లడ్ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా వుంటాయని అమెరికా పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

- PACIFIC YEW TREE అనే చెట్టు బెరడులో కూడా యాంటీ కేన్సర్ గుణాలు ఎక్కువగా వున్నాయట! జనవరి 15, 2005న అమెరికా నేషనల్ కేన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌వారు వెలువరించిన నివేదికలో దీనిగురించిన వివరాలు న్నాయి. ఫార్మాస్యూటికల్ కంపెనీ వారికి ఈ ఔషధం త్వరలో అందుబాటులోకి వచ్చే అవకాశం వుంది.
- a వింకారోజా అనే మొక్క (నయనతార) లోంచి కొన్ని రసాయనాలను వేరుచేసి కేన్సర్‌మీద ప్రయోగించి చూశారు. ఫలితాలు బాగున్నాయి గాని, సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు ఎక్కువ కన్పించాయట.
- a పసుపులో కుర్కుమిన్ మీద కూడా పరిశోధనలు సాగాయి. గాని, సంపూర్ణంగా జరగలేదు.

సెల్‌రేడియేషన్ తప్పించుకునే మార్గాలు

సెల్యూలర్ టెలిఫోన్లమీద అమెరికాలో ఫెడరేషన్ కమ్యూనికేషన్స్ కమీషన్ ఓప్సు అనే ప్రభుత్వ సంస్థకు అదుపు వుంది. దాని గైడ్‌లైన్లు అక్కడ లక్ష్మణ రేఖ! యూరప్‌లో ఈ గైడ్‌లైన్లు కొంచెం తక్కువ మోతాదులో వుంటాయి. అదుపు కూడా తక్కువేనంటారు. చాలా దేశాల్లో చూసీచూడనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు. భారతదేశం గురించి మనం ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుకోగలిగేదేమీలేదు.

ఈ గైడ్‌లైన్స్‌ని స్పెసిఫిక్ అబ్‌సార్బ్షన్ రేట్ "SAR" లెవెల్స్ అంటారు. వీటిని సడలించడం అంటే ఆరోగ్యానికి భంగం కలిగించే అంశాల్ని పట్టించుకోకుండా వుండటమే. మామూలు డిజైన్లతో తయారయిన సాధారణ సెల్యూలర్ ఫోన్‌లయితే ఎక్కువ సమర్థత కోసం లేదా పోటీకి తట్టుకోవడం కోసం ఐజుష్ఠ లెవెల్స్‌కన్నా మించిన నియమాల్ని పాటిస్తారు. కానీ కొత్తగా వస్తున్న డిజిటల్ సెల్‌ఫోన్లతోనే ఇబ్బంది ఎదురవుతోంది. అవి మామూలు సెల్‌ఫోన్ కన్నా చాలా ఎక్కువ ఎక్స్‌పోజర్‌ని కలిగి వుంటాయి.

పర్సనల్ కమ్యూనికేషన్ సర్వీసెస్ (PCS) అనే సరికొత్త డిజిటల్ విధానం వచ్చిన తర్వాత సెల్యూలార్ ఫోన్‌లో గణనీయమైన మార్పులు సంభవించాయి. వీటికోసం స్పెషలైజ్‌డ్ మొబైల్ రేడియో (SMR), ఎన్‌ఫోర్స్‌డ్ స్పెషలైజ్‌డ్ రేడియో ఇలాంటి కొత్త ఛానెల్స్‌ని కూడా ఏర్పాటుచేశారు. మనతోపాటు ఎక్కడికైనా తీసుకెళ్ళగలిగే ఈ సెల్‌ఫోన్లు "టు-వే" రేడియోల్లాంటివి. మనం 'సెల్'లోంచి మాట్లాడంగానే, అది మన ధ్వనిని "రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ (RF) ఎనర్జీ"గా మారుస్తుంది. వీటినే రేడియో తరంగాలని కూడా అంటారు.

ఈ రేడియోతరంగాలు గాలిలో ప్రయాణిస్తాయి. ఏదైనా బేస్ స్టేషన్‌కు అందుబాటులో ఉన్న రిసీవర్ ఈ రేడియో తరంగాన్ని గ్రహిస్తుంది. టెలిఫోన్ నెట్‌వర్క్ ద్వారా

మనకు కావలసిన సెల్‌ఫోన్‌కు ఈ రేడియో తరంగాలు పంపబడతాయి. అక్కడ ఈ సిగ్నల్స్ తిరిగి 'ధ్వని'గా మార్చబడతాయి.

ఒక బేస్ స్టేషన్ లేదా టవర్ పరిధిలో వున్న ప్రాంతాన్ని సెల్ అంటారు. ఆ సెల్యులార్ ప్రాంతంలోకి మన హేండ్‌సెట్ వెళ్ళినప్పుడు అందులోని ఏంటిన్న రేడియో తరంగాలను గ్రహిస్తుంది లేదా విడుదల చేస్తుంది. కాబట్టి ఈ ఫోన్‌ని సెల్యులర్ ఫోన్‌లని పిలుస్తారు.

డిజిటల్ మొబైల్ ఫోన్ (DMP) వినియోగ దారులు 120 మంది మీద ఆస్ట్రేలియాలో స్విన్‌బర్న్ బ్రెయిన్ సైన్సెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ విశేష పరిశోధనలు చేసింది. 8 రకాల న్యూరో సైకాలాజికల్ పరీక్షలు నిర్వహించింది. 30 నిమిషాలసేపు విడవకుండా సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడిస్తూ రకరకాల పరీక్షలు జరిపారు.

సెల్ మాట్లాడేటప్పుడు మెదడు తీసుకొనే చురుకైన నిర్ణయాల మీద ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేశారు. ఉదాహరణకు కారు వేగంగా డ్రైవ్ చేస్తున్నప్పుడు ఎదురుగా మరోకారు వస్తుంటే, తృటిలో తీసుకోవాల్సిన నిర్ణయాలలో... 1. హారన్ కొట్టడం 2. బ్రేక్ వెయ్యడం 3. స్టీరింగ్ అదుపు తప్పకుండా జాగ్రత్తగా ప్రక్కకు తప్పుకోవడం ఇలాంటి చురుకైన అంశాల్ని చటుక్కున నిర్ణయించే శక్తి సెల్ మాట్లాడుతూ డ్రైవ్ చేసే వ్యక్తిలో తగ్గుతున్నట్లు గమనించారు. ఏప్రిల్, 2006 న్యూరో సైకాల్జియా జర్నల్‌లో ఈ పరిశోధనల వివరాలను ప్రచురించారు.

మొబైల్ లేదా సెల్‌ఫోన్ల వాడకం వలన బ్రెయిన్ ట్యూమర్లు రావడంలాంటి పెద్ద ప్రమాదాలేవేవో జరిగిపోతాయనే భయం అవసరంలేదని నిరూపించే పరిశోధనలు కూడా బాగా జరిగాయి. ఇందుకు ఒక కారణం వుంది. సెల్ వాడితే బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వస్తుందనే పుకారు బ్రిటన్‌లో ఎక్కువగా వుండడంతో అక్కడ ఈ పరిశోధన అవసరమయ్యింది.

బ్రిటిష్ మెడికల్ జర్నల్ 2006 జనవరిలో ప్రకటించిన నివేదికలో ఇందుకు సంబంధించిన కొన్ని విషయాలున్నాయి. 2782 మంది బ్రెయిన్ ట్యూమర్ రోగుల్ని వారి సెల్‌ఫోన్ వినియోగాన్ని ఇంటర్వ్యూలు చేయడం ద్వారా తెలుసుకొని విశ్లేషిస్తే చెవిలో ఏవైపున సెల్‌ఫోన్‌ని పెట్టుకొని మాట్లాడే అలవాటుందో ఆవైపునే ట్యూమర్ వచ్చిన వాళ్ళు ఎక్కువమంది వున్నట్లు ఈ నివేదిక పేర్కొంది. బహుశా ఇది కాకతాళీయమే కావచ్చు. ఎందుకంటే, భారత్ లాంటి దేశంలో బ్రెయిన్ ట్యూమర్లతో బాధపడే వారిలో మూడు వంతుల మందికి సెల్‌ఫోన్లే వుండి వుండక పోవచ్చుకూడా! లీడ్స్ యూనివర్శిటీ, ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ కేన్సర్ రీసెర్చ్, క్విన్స్ మెడికల్ సెంటర్‌లో ఈ పరిశోధనలు నిర్వహించి, బ్రెయిన్ ట్యూమర్లకు సెల్‌ఫోన్లు కారణం అనే విషయాన్ని నిర్ధారించడం చాలా కష్టం అని ప్రకటించినట్లు బ్రిటిష్ మెడికల్ జర్నల్ పేర్కొంది.

శరీరంలోకి వెళ్ళే రేడియేషన్ ఎంత?

సెల్‌ఫోన్‌లో యాంటెన్నా దానిలోపలే బిగించి వుంటుంది. కాబట్టి సెల్‌ఫోన్ మన శరీరానికి ఎంత దగ్గరగా వుంటే దాని రేడియేషన్ అంత ఎక్కువగా శరీరంలోకి వెళుతుంది. దాన్ని కొలవడానికి 'స్పెసిఫిక్ ఎబ్‌సార్బ్షన్ రేట్'' SAR కొలతని ఉపయోగిస్తారు. ఒక కిలోగ్రాము టిష్యూలోకి ఎన్ని వాట్లు యూనిట్ల రేడియేషన్ వెళ్ళింది అనేదాన్ని కొలుస్తారు. 'SAR' ని ఎంత తగ్గించగలిగితే సెల్‌ఫోన్ వినియోగం అంత సురక్షితంగా వుంటుంది. 'SAR' ని అమెరికా ప్రభుత్వం పట్టించుకొన్నంతగా ఇతర దేశాలవాళ్ళు పట్టించుకోవడంలేదని చెప్తున్నారు.

సెల్ రేడియేషన్ తప్పించుకునే ఉపాయాలు :

1. ఆఫీస్‌లోనో ఇంట్లోనో వున్న సమయంలో సెల్‌కు వచ్చే కాల్స్‌ని ట్రాన్స్‌ఫర్ చేసుకొని ల్యాండ్‌లైన్‌కు మాట్లాడితే, ఆమేరకు సెల్‌ఫోన్ వినియోగాన్ని తగ్గించగలుగుతాం. అందుకని కాల్ ట్రాన్స్‌ఫర్ విధానాన్ని ట్రాయ్‌గాని ప్రభుత్వం గాని మరింత సరళతరం చేయాల్సివుంది.

2. సెల్‌ఫోన్‌ని నడుముకో, ప్యాంటుజేబులోనో, చొక్కా జేబులోనో పెట్టుకొని హ్యాండ్స్ ఫ్రీ హెడ్‌సెట్స్ చెవిలో వుంచుకొని మాట్లాడడం "సురక్షితం" అనేది అపోహ! హెడ్‌సెట్‌ని చెవిలో పెట్టుకొని సెల్‌ఫోన్‌ని నడుముదగ్గర బెల్టుకి వ్రేలాడు తీసుకున్నందు వలన రేడియేషన్ జననాంగానికి దగ్గరగా వుంటోందన్న సంగతి మరచి పోకూడదు. చొక్కాజేబులో వుంచుకు న్నప్పటికన్నా ప్యాంట్ జేబులోగాని, నడుము బెల్ట్ దగ్గరగాని ఉంచినప్పుడు పురుషుల ముష్కాలకు, స్త్రీల గర్భాశయానికి నేరుగా అపకారం జరగవచ్చు. ఎక్కువమంది స్త్రీలు సెల్‌ని హాండ్‌బాగ్‌లో వుంచుతారు. ఇది మంచి అలవాటు.

3. మామూలు సెల్‌ఫోన్లకన్నా పూర్తి డిజిటల్ సెల్‌ఫోన్లలో ఎక్కువ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ వుండే అవకాశాలున్నాయి. కాబట్టి డిజిటల్ సెల్స్ వాడేవారు మరింత జాగ్రత్తగా వుండాలి.

4. డ్రైవింగ్‌లో వున్నప్పుడు హెడ్‌సెట్ వాడటం మంచిదనేది నిర్వివాదమైన అంశమే! కానీ, మాట్లాడుతూ డ్రైవ్ చేయడం వలన ట్రాఫిక్‌మీద ధ్యాస తగ్గుతుంది. అందుకని, పక్కకు తీసుకొని ఆగి, మాట్లాడటం అన్నింటికన్నా సురక్షితం. సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడుతూ డ్రైవ్ చేయడాన్ని నేరంగా పరిగణిస్తున్నారు. హెడ్‌సెట్ చెవులకు తగిలించుకొని మాట్లాడుతూ డ్రైవ్ చేయడంకూడా అంతే నేరం అని గమనించాలి.

5. ఇంటికి వచ్చేసిన తర్వాతగానీ, ఆఫీసుకు చేరిన తర్వాతగానీ సెల్‌ఫోన్‌ని దూరంగా టేబుల్‌మీద వుంచడం ఎప్పుడూ మంచి అలవాటు.

6. సెల్‌ఫోన్‌లకు కాల్ చేసే వ్యక్తులు కొన్ని మర్యాదలు పాటించాలి. రోడ్ ట్రాఫిక్‌లో డ్రైవింగ్‌లో వున్నప్పుడు కాల్‌వస్తే ఆన్సర్ చేయడానికి కుదరదు. రెండుమూడు రింగులు

వచ్చిన తర్వాతకూడా ఆన్సర్ చెయ్యనప్పుడు వదిలేసి, కాసేపుఆగి మళ్ళీ ఫోన్ చెయ్యడం ఎప్పుడూ మర్యాద. కానీ చాలామంది అదేపనిగా ఆగకుండా కొడుతూనే వుంటారు. ఇది డ్రైవింగ్‌లో వున్న వ్యక్తిని చికాకుపరుస్తుంది.

7. ఎక్కువమంది ప్రజల్ని తీసుకువెళ్ళే బస్ డ్రైవర్లు, లారీ డ్రైవర్లు ముఖ్యంగా స్కూల్‌బస్ నడిపేవారు సెల్‌ఫోన్ మాట్లాడుతూ డ్రైవ్ చేయడాన్ని అనుమతించకూడదు.

8. మన స్వంతవాహనాల్లో మనం జాగ్రత్తలు పాటిస్తాం. కానీ అద్దె టాక్సీల్లోనూ, వ్యాన్‌ల్లోనూ వెళ్తున్నప్పుడు ఆ డ్రైవర్లమీద మనకు అదుపు వుండదు. వాళ్ళు సెల్‌ఫోన్ మాట్లాడుతూ డ్రైవ్ చెయ్యకుండా ఆ టాక్సీ ఏజెంట్ కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలి.

9. రేడియేషన్ అనేది సెల్‌ఫోన్ లోపలి యాంటెన్నాలోంచి వెలువడుతుంది. కాబట్టి శరీరానికి దగ్గరగా వున్నంతవరకూ సెల్‌ఫోన్ రేడియేషన్ తగులుతూనే వుంటుంది. అందువలన సెల్‌ఫోన్‌లో స్పీకర్ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకున్నప్పుడు రేడియేషన్‌కు కొంతలో కొంత దూరంగా వుండే అవకాశం వుంటుంది.

10. ఏది ఏమైనా సెల్‌ఫోన్ రేడియేషన్ అనేది ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అపాయకరమైనదే. అయితే భయపడిపోయి సెల్‌ని వాడకుండా వదిలేయాల్సినంత భయంకరమైనది కాకపోవచ్చు. చిన్న అపకారమే చేసేది అయినప్పటికీ, తగు జాగ్రత్తల గురించిన సమాచారాన్ని ప్రజలకు తెలియచెప్పవలసిన బాధ్యత సెల్యులర్ కంపెనీల మీద వుంది. తమ "సెల్" విడుదల చేసే RF రేడియేషన్ ఎంత వుంటుందో ఆ సెల్‌మీద విధిగా ముద్రించడం, దాన్ని నివారించడానికి తగు జాగ్రత్తల సమాచారాన్ని కరపత్రంగా అందించడం జరగాలని ఆశిద్దాం సెల్ వినియోగదారులు పిల్లలైనా, పెద్దలైనా దాని రేడియేషన్‌కు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండగలిగితే మంచిది. **వివిధ**

సెల్‌ఫోన్ల రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ రేడియేషన్ ప్రమాదం

అమెరికా గైడ్‌లైన్ల ప్రకారం అక్కడ దొరికే వివిధ ఫోన్లలోని రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ **వివరాలు :**

1. మొబైల్ సెల్యులార్ ఫోన్స్ : 824-849 MHZ బ్యాండ్

2. డిజిటల్ పర్సనల్ కమ్యూనికేషన్ సిస్టమ్ 1850-1990 MHZ బ్యాండ్ (ఎక్కువ ఫీచర్స్ కలిగిన ఆధునిక డిజిటల్ సెల్‌ఫోన్లు)

3. పోర్టబుల్ ట్రాన్సిస్టర్స్ (వాకీటాకీల్లాంటివి) 30,15,450 MHZ బ్యాండ్

4. మామూలు కార్డ్‌లెస్ టెలిఫోన్ యూనిట్ : 50,915 లేక 2450 MHZ బ్యాండ్

ఈ బ్యాండ్‌లలో రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ ఎంత ఎక్కువగా వుంటే, ఆ ఫోన్‌లు విడుదల చేసే రేడియేషన్ ప్రభావం అంత ఎక్కువగా వుంటుందని అర్థం. రేడియేషన్‌కు ఎంత దూరంగా వుంటే అంత మంచిదికదా!.

కొలెస్టరాల్ మంచి-చెడు

శరీరంలో సహజంగా లభించే లిపిడ్ పదార్థాన్ని కొలెస్టరాల్ అంటారు. జీవ కణాలకు శక్తిని, స్థిరత్వాన్ని కల్గించదానికి ఈ లిపిడ్ పదార్థం ఉపయోగిస్తుంది. ముఖ్యంగా నాడీకణాలు, మెదడుకు సంబంధించిన కణాలు. వెన్నెముకలోపల వుండే నరాల కణాలు లిపిడ్స్ వలన అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో వున్న A,D,E మరియు K విటమిన్లు శరీరంలోని కొవ్వులో కరుగుతాయి. ఈ కొవ్వులో కరిగే విటమిన్లు శరీరానికి వంటబట్టేలా చేయడానికి కొలెస్టరాల్ అవసరం అవుతుంది. శరీరం శక్తివంతంగా వుండటానికి కొలెస్టరాల్ చాలా అవసరం.

కొలెస్టరాల్ శరీరానికి ఎలా అందుతుంది?

కొలెస్టరాల్‌ని మన శరీరానికి అందించేది మన శరీరమే! ఎలాగంటారా.... కొలెస్టరాల్‌ని తయారుచేసేది లివర్. లివర్ రక్తానికి కూడా పుట్టిల్లే! కొలెస్టరాల్‌ని ఈ రక్తం ద్వారా శరీరం అంతా అందేలాగా చేస్తుంది లివర్. రక్తంలో ఈ లిపిడ్ పదార్థాన్ని తీసుకువెళ్ళే వాహనాన్ని లిపో ప్రోటీన్లంటారు. శరీరానికి కొలెస్టరాల్ అందే మార్గాలలో ఇదొకటి.

మాంసం, గ్రుడ్లు, కొవ్వు పదార్థాలు, పాల పదార్థాలు, నెయ్యి, వెన్న ఇలాంటి వాటిలో కొలెస్టరాల్ ఎక్కువగా వుంటుంది. వాటిని తీసుకున్నప్పుడు ఇది మన శరీరంలోకి నేరుగా ప్రవేశిస్తుంది, ఇది రెండవ మార్గం. ఇవికాక కొన్ని నూనె పదార్థాలలో శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వు పదార్థాలు, ట్రాన్స్‌ఫాట్స్ (TRANSFATS) అనేవీ ఎక్కువగా వుంటాయి. ఇవి ద్రవపదార్థాలలో కరగకుండా వుండి పోతాయి. అందుకని లిపో ప్రోటీన్ల ద్వారా ఇవి శరీరం అంతా వ్యాపిస్తాయి. శరీరానికి ఎంత కొలెస్టరాల్ అవసరమో అంతకన్నా ఎక్కువ కొలెస్టరాల్ రక్తంలో చేరినపుడు అది సర్కులేట్ కాకుండా రక్తంలోనే వుండిపోతుంది. వుండిపోయి, నెయ్యి పేరుకున్నట్లు రక్తనాళాలలో పేరుకొని రక్త ప్రసారానికి అవరోధం కల్గిస్తుంది. దాంతో గుండెజబ్బులు, బీపీ తదితర వ్యాధులు రావడానికి కారణం అవుతుంది!

కొలెస్టరాల్‌లో రకాలు

కొలెస్టరాల్ ముఖ్యంగా మూడు రకాలుగా వుంటుంది. LDL అనేది చెడ్డ కొలెస్టరాల్. ఇది హానికరం. రక్తప్రవాహాన్ని అడ్డుకునేది ఇదే! HDL అనేది మంచి కొలెస్టరాల్. శరీరానికి ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. చెడ్డ కొలెస్టరాల్‌ని వెనక్కి ఇచ్చేందుకు అదనంగా వున్న దాన్ని తొలగించేందుకు ఇది తోడ్పడుతుంది. వెనక్కు ఇవ్వడం అంటే, అదనపు కొలెస్టరాల్‌ని లివర్‌లోకి తిరిగి పంపించేయడం అని అర్థం!

ఇంక మూడోది ట్రైగ్లిసరైడ్స్. ఇవి కూడా ఉఈఉ తో సమానంగా హానికరం!

అంటే, కొలెస్టరాల్‌లో మూడోవంతు మాత్రమే మంచిదనీ మిగిలిందంతా అపకారకరం గానే వుంటుందని అర్థం చేసుకోవాలి.

చెడ్డ కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గించుకోవడం ఎలా?

మనం ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే, కొలెస్టరాల్ విషయాన్ని తప్పకుండా దృష్టిలో పెట్టుకుని తీరాలి. లావుగా వున్నారా... సన్నగా వున్నారా అనే మీమాంసకు అవకాశం లేదు. ఎవరికైనా కొలెస్టరాల్ పెరిగే అవకాశం వున్నదనేది ముఖ్య విషయం.

కొలెస్టరాల్‌ని అదుపులో పెట్టాలంటే, కొలెస్టరాల్‌ని పెంచే ఆహారాన్ని మొదట ఆపుచెయ్యాలి. శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వుపదార్థాలు వంటనూనెల్లో ఎక్కువగా వుంటాయి. కాబట్టి నూనె పదార్థాలను ఎంత ఆపగలిగితే, కొలెస్టరాల్ అంత అదుపులోకి వస్తుంది. 'ఫైబర్' ఎక్కువగా వున్న పదార్థాన్ని తీసుకొంటే, కొలెస్టరాల్ తగ్గుతుంది. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినాలి. ఎక్కువ కూర తినాలంటే, అందులో చింతపండు, శనగపిండి లాంటివి లేకుండా వుండాలి. వేపుడుకూరలు కాకుండా, వుడికించిన కూరలు వలన మేలు జరుగుతుంది.

"మోనోశాచ్యురేటెడ్ కొవ్వుపదార్థాలు" "పోలీ ఆన్ శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వు పదార్థాలు" వున్న నూనె పదార్థాల్ని పరిమితంగా వాడుకోవాలి. అవి రక్తంలో చెడ్డ కొలెస్టరాల్‌ని పెంచుతాయి. కందిపప్పు, పెసరపప్పు, శనగపప్పు కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఒమేగా - 3 కొవ్వు పదార్థాలు

ప్రజా ఆరోగ్యం కోసం వెలువడుతున్న వైద్యశాస్త్రపరమైన తాజా విశేషాలలో 'ఒమేగా-3 ఫాటియాసిడ్స్' తరచూ కన్పించే పదమే!

మంచినీటి సరస్సులు, చల్లని నీటి సరస్సులలో వుండే చేపల్లోనూ, సోయాబీన్, జీడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు, బఠాణీ, అక్రోటుపప్పు, బాగా ముదురు ఆకుపచ్చరంగులో వుండే ఆకుకూరలు, కొన్నిరకాల చేపనూనెలు (ఫిష్ ఆయిల్).... వీటిల్లో "ఒమేగా-3" మనకు బాగా దొరుకుతాయి.

ఒమేగా 3 కొవ్వు పదార్థాలు అకస్మాత్తుగా వచ్చే హార్ట్ ఎటాక్ మరణాల్ని తగ్గించడా నికి తోడ్పడతాయని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు. LDL కొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్‌లను తగ్గించడానికి, బీపీని తగ్గించడానికి, రక్తనాళాలలో రక్త సరఫరాలను అడ్డుకునే చెడు కొలెస్టరాల్‌ని వెనక్కి లివర్‌లోనికి నెట్టడానికి "ఒమేగా-3" తోడ్పడతాయి. డిప్రెషన్‌ని తగ్గించి, మెదడుని శక్తివంతం చేయడానికి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి కూడా ఇవి తోడ్పడతాయి. హార్ట్ ఎటాక్‌కు కారణమయ్యే కొన్ని కణాల్ని ఇవి నిరోధిస్తాయి.

కోడిగుడ్డు కొలెస్టరాల్‌ని పెంచుతుందా?

కోడిగుడ్డు పేరు తల్చుకోగానే కొలెస్టరాల్ గుర్తుకొచ్చేమాట నిజం. అయితే, కోడి గుడ్డులో వుండేది మంచి కొలెస్టరాల్! శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వు పదార్థాలు, ప్రమాదకరమైన ట్రాన్స్ కొవ్వు ఆమ్లాలు (Transfatty Acids) ఇందులో లేవు. అందువలన కోడిగుడ్డు గుండె జబ్బుల్ని తీసుకురాదని, పైగా మేలు చేస్తుందనీ అర్థం అవుతోంది! రక్తంలో కొలెస్టరాల్ బాగా ఎక్కువగా వున్న వారుకూడా వారానికి నాలుగు గుడ్ల వరకూ తినవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు భరోసా ఇస్తున్నారు.

బార్లీ ఎక్కువగా వాడండి!

ఓట్స్, బార్లీ లాంటి ధాన్యాల్ని ఆహారపదార్థాల్లో ఎక్కువగా తీసుకుంటూ వుంటే ఫైబర్ బాగా కడుపులోకి వెళుతుంది. మన వంటలన్నీ నూనెలమయంగా వుంటు న్నాయి. వీటిలో శాచ్యురేటెడ్‌ఫాట్స్ ఎంత వుంటున్నాయో తెలియజేసే యంత్రాంగం మనకు లేదు. అందువలన నూనెలకు ఎంత స్వస్థి చెబితే అంతమంచిది. ఆహారపదా ర్థాలో బార్లీ వినియోగాన్ని పెంచుతుంటే ఫైబర్ ఎక్కువగా తీసుకున్న వాళ్ళం అవుతాం. ఇది రక్తంలో ఉఊఉ కొలెస్టరాల్ తగ్గేందుకు సహకరిస్తుంది. దీన్ని "పోర్టిఫోలియో ఈటింగ్ ప్లాన్" అంటారు. చెడు కొలెస్టరాల్ (LDL, ట్రైగ్లిసరైడ్స్)ని 10-20% తగ్గించగలిగినా గొప్ప విజయం సాధించినట్టే!

ఒకపూటే భోజనం కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గిస్తుందా?

తినేదేదో ఒకపూటే తింటూ, రాత్రిపూట అన్నం మానేసి టిఫిన్లు చేస్తుంటే మంచి 'డైటింగ్' చేస్తున్నట్టేనా? ఈప్రశ్నకు సమాధానంకోసం ఆస్ట్రేలియాలో 14 మంది ఒంటిపూట భోజనం చేస్తున్న వారిని రక్త పరీక్షల ద్వారా పరిశీలించారు. 80-90% శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ వున్న నూనె పదార్థాలతో భోజనం చేసినపుడూ - అలాగే "పోర్టిఫోలియో ఈటింగ్ ప్లాన్" ప్రకారం కొలెస్టరాల్+ఫైబర్ పదార్థాల సమతుల్యతతో కూడిన భోజనం చేసినపుడూ రక్తంలో ఉఊఉ కొలెస్టరాల్ ఎంతెంత వుంటుందో ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించి చూశారు.

డా॥ డేవిడ్ ఎస్. సెవిర్మేజర్ ఈ పరిశోధనలు నిర్వహించారు. శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వు పదార్థాలకన్నా, పోలీఅన్‌శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వు పదార్థాలు తిన్నపుడు రక్తంలో కొలెస్టరాల్ కారణంగా ఏర్పడే అవరోధాలు (Blocks) తద్వారా ఆ భాగంలో వాపు (Inflammation) తక్కువగా వుండడాన్ని కూడా ఈయన గమనించారు.

తీసుకొన్న ఆహారంలో శాచ్యురేటెడ్ కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా వుంటే గుండెని దెబ్బతీస్తాయి. నూనెల వాడకాన్ని బాగా తగ్గించగలగడం, ఫైబర్ ఎక్కువగా వున్న రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, శనగలు, సోయా, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినడం మంచిదన్నమాట!

విషదోషాలకు విరుగుడు గోధుమనారు

"ఈర్ఫ్ థామస్" అనే పరిశోధకుడు 4700 రకాల గడ్డిపరకల్ని పరిశీలించి వీటిలో గోధుమ నారుకు మంచి ఔషధ ప్రయోజనాలున్నాయని తేల్చాడు. డా॥ ఏన్ విగ్మోర్ రాసిన "బి యువర్ ఓన్ డాక్టర్" పుస్తకం ఆధారంగా డా॥ గాలిబాల సుందరరావు "గోధుమనారు" అనే చిన్న గ్రంథాన్ని 1972లో తెలుగులో వెలువరించారు. L.V. ప్రసాద్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వారు అప్పట్లో ఈ గ్రంథాన్ని ప్రచురించారు.

ఈ 30-40 ఏళ్ళలో గోధుమనారు గురించి చాలా పరిశోధనలు జరిగాయి. గోధుమనారుని దంచి తీసిన ఒక ఔన్స్ రసంలో విటమిన్లు, మినరల్స్, అమైనో యాసిడ్స్ చాలా ఎక్కువగా వున్నాయని ఈ పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. కాల్షియం, పొటాషియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, కోబాల్ట్, జింక్ 17 రకాల అమైనో యాసిడ్స్, అనేక ఎంజైములు పుష్కలంగా ఇందులో వున్నాయి.

గోధుమనారు కేన్సర్ కణాల నిరోధంలో ముఖ్యమైన ఔషధంగా పనిచేస్తోంది. క్లోరోఫిల్ని ఆరోగ్యానికి ఉపయోగించే ప్రక్రియని "క్లోరోఫిల్ థెరపీ" అంటారు. గోధుమనారు ద్వారా క్లోరోఫిల్ థెరపీని మనం తీసుకుంటున్నప్పుడు కేరట్లోకన్నా ఎక్కువ'ఎ' విటమిన్ మరియు కమలాలలోకన్నా ఎక్కువ విటమిన్ సిలు ఇందులో దొరుకుతాయి. రక్తపోటు నెమ్మదిస్తుంది, ఎర్రరక్తకణాలు వృద్ధిచెందడం ద్వారా శరీరానికి పోషణ, పుష్టి కలుగుతాయి. ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా అందుతుంది, లివర్ శుద్ధి జరిగి బలసంపన్నం అవుతుంది, పుళ్ళు, గాయాలు త్వరగా తగ్గుతాయి, శరీరంలో విషపదార్థాలు (Metabalic Toxins) తొలగిపోతాయి, 'సంపూర్ణ ఆహారం' అనదగిన అన్ని ప్రయోజనాలు ఈ ఒక్క గోధుమనారులోనే వున్నాయి, చర్మానికి పోషణ, కాంతి, రంగునిస్తాయి, జుత్తు వత్తుగా, నల్లగా పెరుగుతుంది, శరీరంలో బాక్టీరియా తదితర హానికర సూక్ష్మకణాల్ని నిరోధించే శక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది.

15 పౌండ్ల గోధుమనారు 350 పౌండ్ల ఆకుకూరల్లో వుండే పోషకవిలువలతో సమానం అని తాజా పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

గోధుమనారును ఎలా పెంచాలి?

చిన్న మూకుడులో మట్టిపోసి గుప్పెడు గోధుమల్ని చల్లినపుడు వారం రోజుల వయసు వచ్చిన మొలకలు 5 నుంచి 7 ఔన్సుల రసాన్ని యిస్తాయి. నలుగురు లేదా ఐదుగురు కుటుంబ సభ్యులకు ఈరసం సరిపోతుంది.

దీన్ని పెంచడానికి కీ॥శే॥ బాలరాజ్ మహర్షి ఒక ఉపాయాన్ని చెప్పేవారు. ఏడు రోజుల కోసం ఏడు మూకుడులు తీసుకొని మట్టితోనింపి ఆది, సోమ, మంగళ ఇలా రాసిపెట్టుకోండి. ఆదివారం నాడు ఆదివారం మూకుడులో మట్టిని తడిపి అందులో నిండుగా గోధుమ గింజలు చల్లండి. ఇలా శనివారం దాకా ఏ రోజుకు

ఆరోజు మూకుళ్ళలో గోధుమల్ని నాటండి. మీకు ఎంత గోధుమనారు అవసరమో అన్ని గోధుమల్ని మాత్రమే చల్లండి. మళ్ళీ ఆదివారం నాటికి ఏడు రోజుల వయసున్న గోధుమ మొలకలు పెరిగి వుంటాయి. వాటిని సమూలంగా పీకి, మళ్ళీ ఆమట్టిలో గోధుమలు చల్లండి. ఇలా ఏరోజు మూకుడులో గోధుమ నారుని ఆ రోజున ఉపయోగిస్తూ, ఎప్పటికప్పుడు కొత్తనారు పోస్తూ వుండండి.

మట్టిలోంచి పీకిన గోధుమనారుని శుభ్రం చేసుకొని ఆరోజుది ఆరోజుకే వాడేయండి.

- కేన్సర్, మూత్రపిండాల వ్యాధులు, ఊపిరితిత్తుల్లో టీబీ, రక్తస్రావం వీటితో బాధపడుతున్న దీర్ఘరోగులకు ఇవి ప్రాణాన్ని తిరిగి ఇస్తాయి.
- గోధుమనారు రసాన్ని తలకుపట్టిస్తే జుత్తు కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది.
- సున్నిపిండి లేదా శనగపిండితో కలిపి చర్మానికి నలుగు పెట్టుకుంటే చర్మం కాంతివంతంగా వుంటుంది.
- పుండుమీద గోధుమనారు ముద్దని వుంచి కట్టుకడితే పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది.

'మన ఆరోగ్యం' సంపాదకులు డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ స్వయంగా అనేకమంది రోగులచేత చేయించి చూసిన పరిశీలన ఇది! నిజానికి ఇది కొంచెం శ్రమతో కూడుకున్నదే అయినా, ఆరోగ్యప్రయోజనాల కోసం ఆమాత్రం శ్రమ పడకతప్పదు. అపార్టుమెంట్లలో వున్నవారు కూడా మూకుళ్ళను బాల్కనీల్లోగాని, కిటికీలకుపైన వుండే షెడ్స్‌పైన గాని వుంచి పెంచవచ్చు.

గోధుమనారుని ఎలా తీసుకోవాలి ?

శుభ్రంచేసి దంచి తీసిన గోధుమనారు రసాన్ని ఖాళీకడుపున తీసుకుంటే 20 నిముషాల్లో శరీరంలో ఇమిడిపోతుంది.

మనం భయపడాల్సినంత చేదు కషాయంగా, పసరు వాసనగా, వికారంగా, వాంతిపుట్టుకొచ్చేలాగా ఏమీ వుండదు. మొలకెత్తిన శనగల్లో మొలకల్ని మాత్రమే తిన్నప్పుడు ఎలా వుంటుందో అలానే వుంటుంది. కాకపోతే ఇంకొంచెం ఆకుపచ్చని ఆకులు వుంటాయి.

రుచి, సువాసనల కోసం కొత్తిమీరనో, మిరియాల పొడినో, అల్లం, ధనియాలు, జీలకర్రనో కలుపుకొని తాగవచ్చు. వీటిని కలిపినందువలన గోధుమ నారులో తగ్గిపోయేదేమీ వుండదు.

అంతగా మీరు ఇష్టపడనప్పుడు దీన్ని చారు (రసం) కాచుకొని తాగండి! అయితే, కాచిన చారుని పూర్తిగా తాగండి.

కూరల్లోనూ, పచ్చడిలోనూ ఈ గోధుమ నారునికూడా కలిపి తయారుచేసుకోవచ్చు. ఆలోచించండి.

కొన్ని వాత వ్యాధుల్లో మోకాలు తదితర జాయింట్లలోని కండరాలు బాగా దెబ్బతిని

వుంటాయి. జాయింట్‌కు 'లింఫ్' సరఫరాలో అడ్డుపడే మ్యూకస్‌ని బ్రేక్‌చేసి జాయింట్‌ని మళ్ళీ నిలబెట్టేందుకు గోధుమనారు ఉపయోగపడ్తుందని ఒక తాజా పరిశోధన వెల్లడిస్తోంది.

అందుకని, ఏదో ఒక రూపంలో గోధుమనారుని ఆహారపదార్థంగానైనా సరే తీసుకోవడం ప్రారంభించండి. మొలకెత్తిన గోధుమ విత్తనాలు కూడా ఇలానే ఉపయోగపడతాయి. గోధుమనారుని తినలేనివారు, పెంచలేనివారు కనీసం 4-5 రోజుల వయస్సున్న గోధుమ మొలకల్ని ఆ గోధుమలతో సహా తినవచ్చు.

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. కేన్సర్‌లాంటి జబ్బుల్లో ప్రాణాపాయ స్థితిని తప్పిస్తూ, శరీరంలో విషదోషాల్ని తొలగించి, అద్భుతమైన పోషణనిచ్చే ఇలాంటి ప్రకృతి ప్రసాదాన్ని మనం ఉపయోగించుకోలేకపోవడం దురదృష్టకరమే.

గోధుమ నారుని వాడటం గురించి మీకు ఇంకా సమాచారం కావాలంటే మన ఆరోగ్యం సంపాదకులను 9440172642కు ఫోన్‌చేసి సంప్రదించవచ్చు. మీ అభిప్రాయాల్ని, అనుభవాల్ని రాసి పంపండి. వాటిని తోటి పాఠకులతో పంచుకునే అవకాశం కల్పిస్తాం.

గోధుమ మొలకలు గాంధీగారి ఆహారం

అది 08-05-1929.

గాంధీగారు మొదట్లో పాలు, తేనె, రొట్టె, తేలికపాటి ఆహారం తీసుకునేవారు. ఆయన ఆంధ్రా పర్యటనకు వచ్చినప్పుడు రాజమండ్రిలో సుందర గోపాలరావు అనే గాంధేయవాది పరిచయం అయ్యాడు. సుందర గోపాలరావు, ఆయన మిత్రులు గాంధీ గారికి తొట్టిస్నానం, ఉడకబెట్టకుండా పచ్చికూరలు, నానబెట్టిన ధాన్యం వంటి ఆహార పదార్థాల గురించి పరిచయం చేశారు. "రోగాలు రాకుండా వుండాలంటే, ఆహార పదార్థాలని వాటి సహజస్థితిలోనే భుజించాలి-" అని చెప్పాడు గోపాలరావు. "అయితే నన్ను కూడా అపక్వాహారమే తీసుకోమంటావా?" అని గాంధీ అన్నారు.

"తప్పకుండా!" ఖండితంగా చెప్పాడు గోపాలరావు. "నేను అనేకమంది వృద్ధుల యిన పురుషులకు, స్త్రీలకు కూడా దీర్ఘవ్యాధిగా పరిణమించిన అజీర్ణ రోగాల్ని, మొలకెత్తిన గింజలతో కూడిన సమీకృత ఆహారమిచ్చి నయం చేశాను-" అన్నాడాయన. "వండిన ఆహార పదార్థాలు తినే దశలోంచి, నేరుగా పచ్చి ఆహారాల్లోకి రావడానికి మధ్యంతర దశ ఏదైనా అవసరమా...." సందేహంగా అడిగారు గాంధి. "అలాంటిదేమీ లేదు- వండని ఆహారం, వండని పిండి, కాచనిపాలు, వండని బఠాణీలు, వండని పప్పుగింజలు, వుడికించని గుడ్లు - ఇవి త్వరగా జీర్ణంఅవుతాయి. ఇలా చేసి చూడండి. మీరింకా ఎంతో బాగుంటారు-" అన్నాడు. "నువ్వు నా ప్రాణానికి బాధ్యత వహిస్తావా? ఆంధ్ర దేశంలో నన్ను దహనం చేయవలసి వస్తే నా దేహంతోపాటు నిన్నుకూడా దహనం చేస్తారు సుమా...." అన్నారు గాంధీ నవ్వుతూ! "ఆ బాధ్యత నేను వహిస్తాను-"

హామీ యిచ్చారు గోపాలరావు. "అయితే, నానబెట్టిన గోధుమలు ఇవ్వాళే పంపు - ఇవ్వాల్టినుంచి ప్రారంభిస్తాను-" అన్నారు గాంధి.

గాంధీగారు అప్పటినుంచి ఒక తెలుగువాడు సూచించిన ఆహారంలోకి మారి పోయారు. ఈ వివరాలన్నీ గాంధీగారే స్వయంగా తెలియజేస్తూ " ఈప్రయోగం వలన నాకేమీ కీడు కలగలేదు. అయితే బరువు మాత్రం 5కిలోలు తగ్గాను. కానీ అందువలన నీరసం ఏమీ రాలేదు" నాలాగే నాతోపాటు తిరిగే నా సోదర ఛాంద సులకుకూడా నేను ఏంచేస్తున్నానో చెప్పడం అవసరం. నేను సామాన్యంగా 8 తులాలు మొక్క మొలిచిన గోధుమలు, 8 తులాలు సీమ బాదంపప్పు ముద్ద, 8 తులాలు మెత్తగా నూరిన ఆకుకూరల ముద్ద, 6 నిమ్మకాయల రసం, 2 ఔన్సుల తేనె. వారంలో రెండు మూడుసార్లు మొక్క మొలిచిన గోధుమలకు బదులుగా మొక్క మొలిచిన పప్పుధాన్యాలు తీసుకుంటాను. అప్పుడు సీమ బాదంకు బదులుగా కొబ్బరిపాలు తీసుకుంటాను- ఇలా రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకుంటాను. మధ్యలో కాచి చల్లార్చిన నీరు త్రాగుతాను. ఒక్కోసారి కాచిన నీళ్ళలో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తీసుకుంటాను.

ఇలా గాంధీగారు తన ఆహారపు అలవాట్ల గురించి వివరిస్తూ పచ్చికూరలు, ఉడికించని పప్పు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలను తీసుకొనే విధానం గురించి యంగ్ ఇండియా పత్రికలో వివరణాత్మక వ్యాసం రాశారు.

(ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో గాంధీజీ- సం॥ కొడాలి ఆంజనేయులు)

కేశసంరక్షణం జుత్తు వత్తుగా పెరిగే ఉపాయాలు

"కేశవా" అని విష్ణుమూర్తిని పెద్దజుట్టు వున్న వాడిగా కీర్తిస్తారు. సుకేసి, పులకేసి అని పూర్వపు రాజులు పేర్లు పెట్టుకొని జుట్టుమీద తమకున్న వ్యామోహాన్ని చాటుకున్నారు.

ఏ సంపదవున్నా లేకున్నా "కేశ సంపదను" చూసుకొని సంతృప్తి పడతారు మనుషులు. ఆడవారితోపాటు మగవారికి కూడా జుట్టు రాలిపోతుంటే దుఃఖం ముంచుకురావడం సహజమే! రానురాను జుత్తు ఏకవదనం అయిపోతోందని బాధకలుగుతుందీ! వెంట్రుకలు రాలకుండా ఆగేందుకు ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం అందిస్తున్న సమాచారం ఇది.

జుట్టు పలచబడటం వంశపారంపర్యంగా వస్తుందా?

స్త్రీలలో వత్తుగా వుండే జుత్తు పలచబడి పోవడాన్ని "యాండ్రోజెనెటిక్ ఎలో పీషియా" అంటారు. తాచుపాములా వుండే జడ చూడండి... ఎలికతోకలా ఎలా అయిపోయిందో... అని బాధపడిపోతుంటాం. జుత్తు తగ్గిపోతే స్త్రీలకు మాత్రమే బాధ అనుకోవడం పొరబాటు... ముంచుకొచ్చే బట్టతలకి దుఃఖించే పురుషులే ఎక్కువ! మగవాళ్ళలో ముందువైపు జుట్టు త్వరగా రాలిపోయి బట్టతల ఏర్పడుతుంది!

అలా ఒక పద్ధతి ప్రకారం రాలినా అందులో అందం వుంటుంది. కానీ, ఆడవాళ్ళ విషయంలో జుట్టు కుచ్చులు కుచ్చులుగా రాలిపోతుంటుంది. తలంటి పోసుకోవాలను కుంటేనే భయపడి పోతుంటారు. ఎంతజుట్టుని కోల్పోవాల్సి వస్తోందని! దువ్వినప్పుడల్లా దువ్వెననిండా ఊడిపోయిన వెంట్రుకలే వుంటాయి. అందుకని, ఇంట్లో తిరుగూ తలదువ్వుకోవద్దంటారు. జుట్టు రాలి ఇల్లంతా పడి, చివరికి ఆహారపదార్థాల్లో చేరుతుందని! ఒక వయసు వచ్చాక జుట్టురాలిపోవడం మొదలైతీరుతుంది. ఏ వయసులో మొదలౌతుందనేది తల్లిదండ్రుల, మేనత్తలు, మేనమామలు, పిన్ని, బాబాయి ఇలాంటి సమీప బంధువులకు ఏ వయసులో రాలిందో దాన్నిబట్టి వుంటుంది. ఫలానా వారి "చాయ" వచ్చిందండీ అంటారు అందుకనే.

పేను కొరుకుడు వంశపారంపర్యమా?

పేనుకొరుకుడు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ వంశపారంపర్యంకాదు. తలలో ఒకచోట జుట్టురాలిపోయి నున్నగా గుండ్రని మచ్చలాగా తలమీది చర్మం (SCALP) కన్పించ డాన్ని "ఎలోపీషియా ఏరియేటా" అంటారు. టెలోజెన్ ఎఫ్లుయమ్ అనే పరిస్థితికూడా అకస్మాత్తుగా పెద్ద బుట్టలాగా జుట్టు వేళ్ళతోసహా పెకిలించినట్లు చేతికి ఊడి వస్తుంది. స్ట్రెస్ వలన ఏదైనా జబ్బుపడిలేవడం వలన శరీరంలో వ్యాధి నిరోధకశక్తి పడిపోవడం వలన, ఎలర్జీ వలన కూడా పేను కొరుకుడు రావచ్చు. ఇది అకస్మాత్తుగా జరిగే సంఘటన. కారణాల్ని బట్టి చికిత్సచేస్తే అక్కడ తిరిగి జుట్టు పుడుతుంది కూడా! కానీ, వంశపారంపర్య కారణాల వలన, రాలే జుట్టు చాలా నిదానంగా, కృత్రిమంగా కొద్దికొద్దిగా పోతూ వుంటుంది. ఈ తేడాని గమనించాలి.

తలకు వాడే వస్తువులు కారణం అవుతాయా?

రకరకాల నూనెలు తరచు వాడుతుంటాం. షాంపులు, సబ్బులు వాడుతుంటాం. నల్లబడేందుకు రంగులు వాడుతుంటాం. వీటన్నింటి ప్రభావం ఆడవారి జుట్టుమీదే కాదు, మగవారి జుట్టుమీద కూడా వుంటుంది. జుట్టు కొబ్బరి పీచులాగా బిరుసు బారడం, పగిలిపోవడం, ఎర్రగా అవడం, కొసలు తెగిపోయినట్లుండటం... ఇవన్నీ పై కారణాలలో దేనికయినా రావచ్చు. టిటెలోజెన్ ఎఫ్లుయమ్ అనే వ్యాధిలో జుట్టు ఇలానే అయిపోయి త్వరగా రాలిపోయే స్వభావాన్ని కలిగివుంటుంది.

ప్రసవం తర్వాత జుట్టు రాలిపోతుందా?

ప్రసవం తర్వాత శరీరంలో హార్మోన్ల ప్రభావం ఎక్కువగా వుంటుంది. "హార్మోన్ షిఫ్ట్స్" జరుగుతాయి. అందుకని రెండు మూడు నెలలపాటు జుట్టు బాగా రాలిపోవచ్చు.

జుట్టు రాలిపోతూంటే చూస్తూ వూరుకోవాల్సిందే!

నిజం చెప్పాలంటే ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం తలవెంట్రుకలపై పరిశోధనలు చేసిందిగానీ అద్భుతమైన ఔషధాన్ని ప్రసాదించలేక పోయింది. అమెరికా అధికారిక సంస్థ 'ఫుడ్

అండ్ డ్రగ్ ఎడ్మినిస్ట్రేషన్" ఆమోదించిన ఔషధం మినాక్సిడిన్ మాత్రం ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్ని దేశాల్లోనూ దొరుకుతోంది. చర్మవ్యాధి నిపుణుల సలహామీద దాన్ని వాడుకోవాల్సి వుంటుంది.

మినాక్సిడిల్ వలన ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లుంటాయి.

మినాక్సిడిల్ 2 శాతం చుక్కల మందుగా దొరుకుతుంది. జుట్టు పలుచయిన చోట దీన్ని రోజూ రెండుసార్లు రాయాలి. కొద్దిసేపట్లోనే తడి ఆరిపోతుంది. అయితే, కొందరిలో ఇది దురద లేదా మంటని కల్గించవచ్చు. అలాంటిదేమైనా కలిగినప్పుడు మీ చర్మవ్యాధి నిపుణుడి సలహా పొందడం అవసరం. తలమీద ఈ చుక్కల మందు రాయడం మొదలుపెట్టిన తర్వాత కొంతమంది స్త్రీలలో అనవసరమైనచోట్ల కూడా వెంట్రుకలు రావడం (Unwanted) జరగవచ్చు. అలాంటపుడు ఈ మందు వాడటాన్ని ఆపుచేస్తే ఆ పరిస్థితి పోతోంది.

ఇది వాడితే జుత్తు రాలడం ఎక్కువై తగ్గుతుందా?

జుత్తు కుప్పలు కుప్పలుగా రాలిపోతున్న దశలో ఈ మందును వాడటం మొదలు పెట్టి వుంటారు కాబట్టి ఇది పనిచేయడం మొదలయ్యేలోపు ఇంకా తగ్గలేదనే భావన ఇలా జుట్టు ఎక్కువ రాలిపోతోందనిపించడానికి కారణం కావచ్చు. వెంట్రుకలు తిరిగి మొలకెత్తే పరిస్థితి "New Growth Cycle" మొదలయ్యే వరకు రాలడం ఎక్కువగానే వుంటుంది. కొత్తగా వచ్చే వెంట్రుకలు పలుచగా, మృదువుగా వుంటాయి. నాలుగు నెలల వరకూ ఈ ఔషధం వాడటం వలన ఎలాంటి ప్రయోజనం కన్పించక పోవచ్చు. అమెరికాలో 'వుమెన్స్ కొగాయిన్' పేరుతో ఈ ఔషధం విస్తృతంగా విని యోగంలో వుంది. వెంట్రుకల పునరుత్థానం ఈ ఔషధం లక్ష్యం. "రీగ్రోత్"ని ఇది స్టిమ్యులేట్ చేస్తుంది. నాలుగు నెలల లోపు రీగ్రోత్ మొదలవ్వాలి. కొందరిలో ఆరు నుంచి ఎనిమిది నెలల వరకూ పట్టవచ్చు.

గాలి కావాలి... ప్లీజ్!

"పర్టిక్యులర్ మేటర్ 2.5" (P.M. 2.5) అనేది వాతావరణ కాలుష్యం వలన గాలిలో చేరితే విషపదార్థం. ఇది 17 నుంచి 20 శాతం మరణాలకు కారణం అవుతోందని దక్షిణ కాలిఫోర్నియా యూనివర్శిటీలోని అమెరికన్, కెనడియన్ పరిశో ధనలు తాజాగా కనుగొన్న విషయం!

గుండెకి రక్తాన్ని అందించే కరోనరీ ఆర్టెరీల లోపల రక్తం ప్రసరించే మార్గం సన్నబడటం (NARROWING) కారణంగా గుండెకు తగినంతగా రక్తం అందకుండా పోతుంది. దీన్ని ఇస్కీమిక్ హార్ట్ డిసీజ్ (I.H.D.) అంటారు. పి.యం. 2.5 ఈ పరిస్థితి రావడానికి ముఖ్యకారణం అని ఈ పరిశోధనల్లో తేలింది. ఈ "పి.ఎం.

2.5 మైక్రాన్స్" ఒక క్యూబిక్ మీటర్‌లో 10 మైక్రోగ్రాములకు చేరిందంటే ప్రాణాపాయ కరమైన గుండెజబ్బు వస్తుందట!

వివిధ మహానగరాలలో కాలుష్యం పరిధిని, దాని తీవ్రతను, అది కల్గించే అపాయాల్ని "పి.యం 2.5" దృష్టితో అంచనావేసినప్పుడు ఇటీవలి కాలంలో వాతావరణ కాలుష్యం వలన ఏర్పడుతున్న మరణాలు కనీసం 3 రెట్లు పెరిగాయని తేలింది. కాబట్టి వాతావరణ కాలుష్యం గురించి తప్పకుండా మనం ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఇప్పుడుంది.

ఓజోన్ పొరకు చిల్లుదాకా మనం వెళ్ళనవసరం లేదు. వంటగదిలో తాలింపు పెట్టుకొంటే, ఇంట్లో వాళ్ళకు దగ్గు, తుమ్ములు రాకుండా ఆ ఘాటు వాసన బైటకు స్వేచ్ఛగా పోయేలా మనం చూసుకొంటున్నామా...? ఎందరికి వంటగదుల్లో ఎగ్జాష్టర్ ఫాన్లు వున్నాయి. వున్నా వాటిని వినియోగిస్తున్నారు... అని ఒక్కసారి ఆలోచించండి. సమాధానం చాలా నిరాశాజనకంగా వస్తుంది! వీధికాలుష్యం, ఇంటి కాలుష్యం రెండూ మనం పరిశీలించవలసిన విషయాలే! వేపుడు వస్తువులతో తినేటపుడే కాదు వాటి ఘాటు వాసన పీల్చే వారికి కూడా కేన్సర్ ప్రమాదాలుంటాయని గమనించాలి.

◆ వాతావరణ కాలుష్యానికి అవకాశం వున్న చోటుకు దూరంగా వుండండి.

◆ ప్రయాణంలో సిగ్నల్ లైట్ పడినప్పుడు కావాలని వెళ్ళి వాహనాల మధ్య దూరకండి. బాగా దూరంగా వుండేందుకు ప్రయత్నించండి.

◆ ఎక్కువసేపు సిగ్నల్‌లైట్లను వుంచడం ట్రాఫిక్ నియంత్రణ రీత్యా అవసరం కావచ్చు. అలాంటిచోట ఇష్టం వచ్చినట్లు ఎక్సలేటర్ రైజ్ చేసి పొగవదుల్తూ, హారన్‌లు కొడుతూ ఎర్రసిగ్నల్ లైట్ పడ్డప్పుడు కొందరు వాహనచోదకులు "సంఘ మర్యాద"ని అతిక్రమిస్తుంటారు. వారివలన వారితోపాటు ఇతరులకు గుండె జబ్బులనుంచి కేన్సర్ దాకా అనేక వ్యాధులు కలగడానికి కారణం అవుతోంది. అందుకని ఎక్కువ వాహనాలు ఆగినచోట మీరు ఆగకండి. సాధ్యమైనంత దూరంగా వుండండి.

◆ మెయిన్ రోడ్లమీద ప్రయాణానికి బావుండవచ్చు. కానీ, కాలుష్యం ఎక్కువగా వుంటుంది. దాన్ని తప్పించుకోవడం కోసం తక్కువ ట్రాఫిక్ వుండే దారులు వెతుక్కొని ప్రయాణించడానికి ప్రయత్నించండి!.

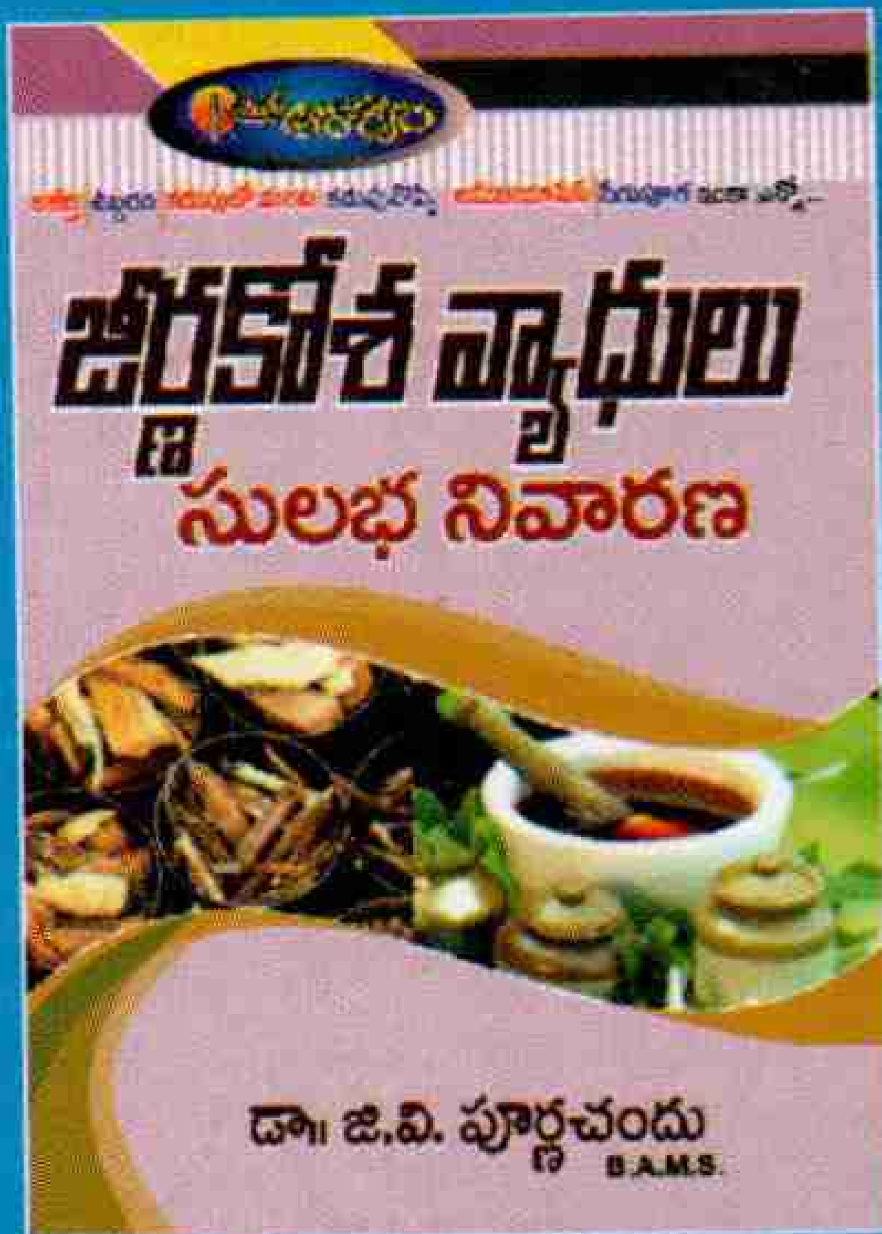
◆ ఇంట్లో చంటిపిల్లలున్నప్పుడు చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్‌లు తాగడం కన్నా సామాజిక నేరం ఇంకొకటి వుండదని గుర్తించండి.

◆ బస్సులు, రైళ్ళు, రైల్వేస్టేషన్లు ఇలాంటి జనసంచారం వున్నచోట తన మానాన తాను పొగతాగుతూ తిరిగే వ్యక్తులు ఈ సమాజానికి అపకారులే అవుతారు.

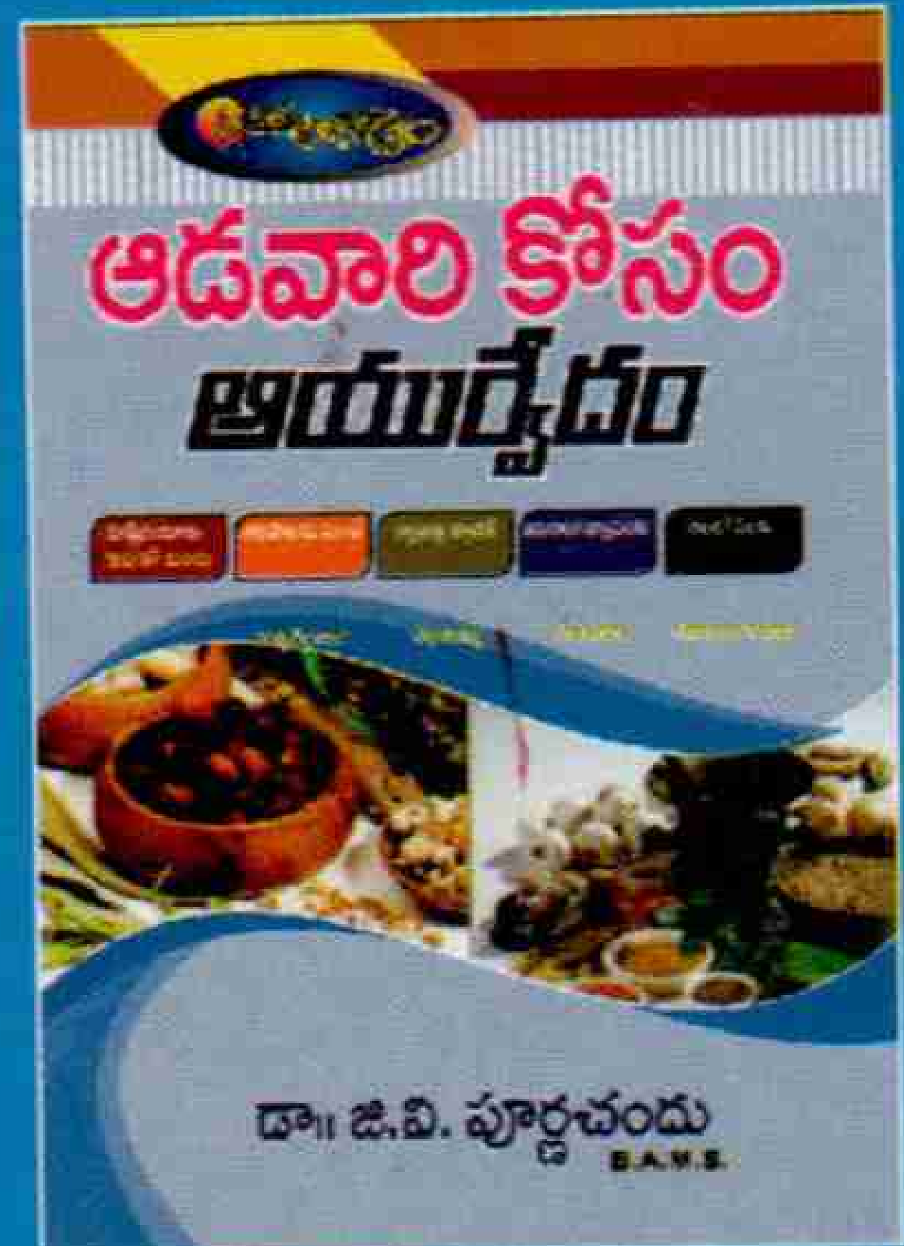
◆ మరి పొగ ఎక్కడతాగాలి....? అని విసుకొంటున్నారా...? ఎక్కడ మీరుతప్ప ఇంకెవరూ వుండరో అక్కడ తాగండి. అప్పుడు మీ గుండె జబ్బు మీకు మాత్రమే పరిమిత మౌతుంది. ఇతరులకు అన్యాయంగా గుండె జబ్బు తెచ్చే హక్కు ఎవరికీ లేదుకదా!

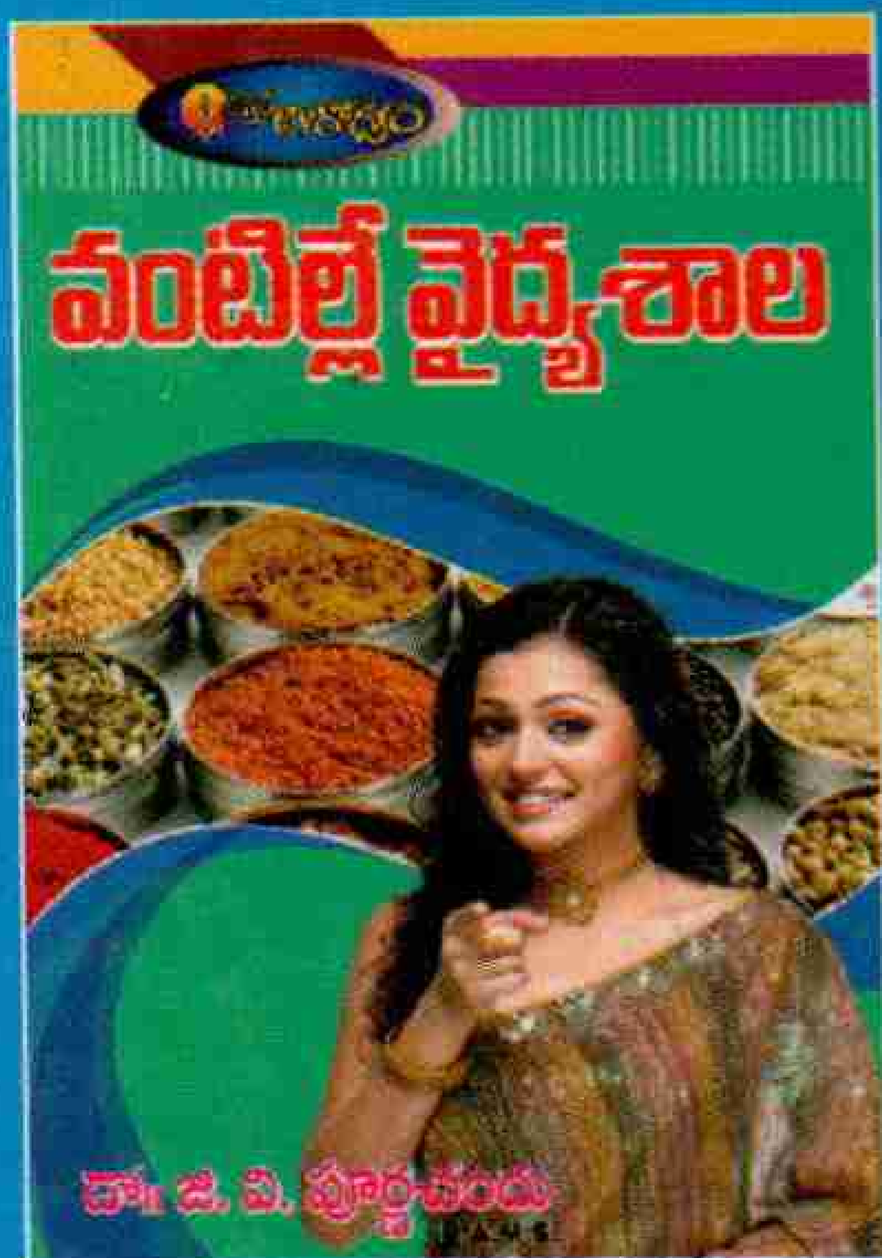


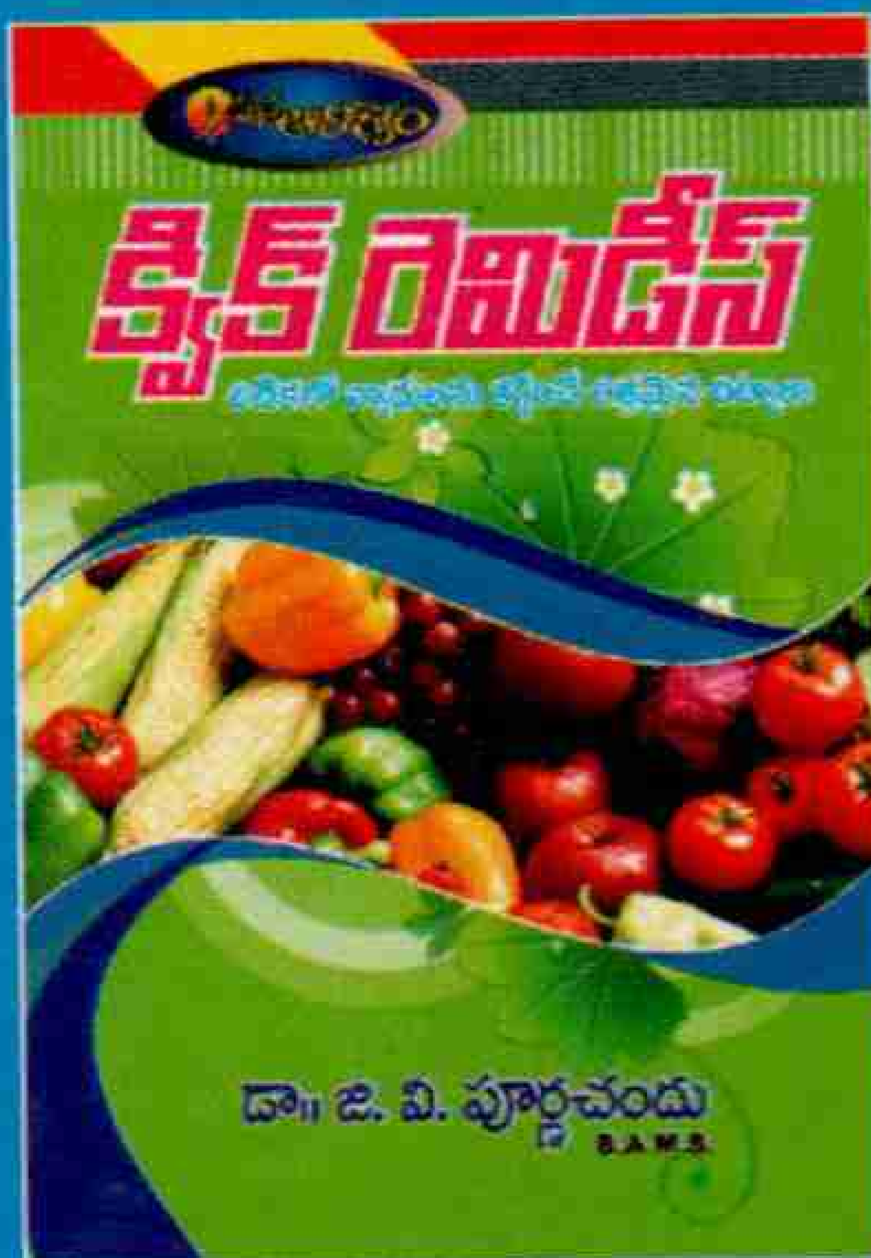
డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు B.A.M.S. రచనలు

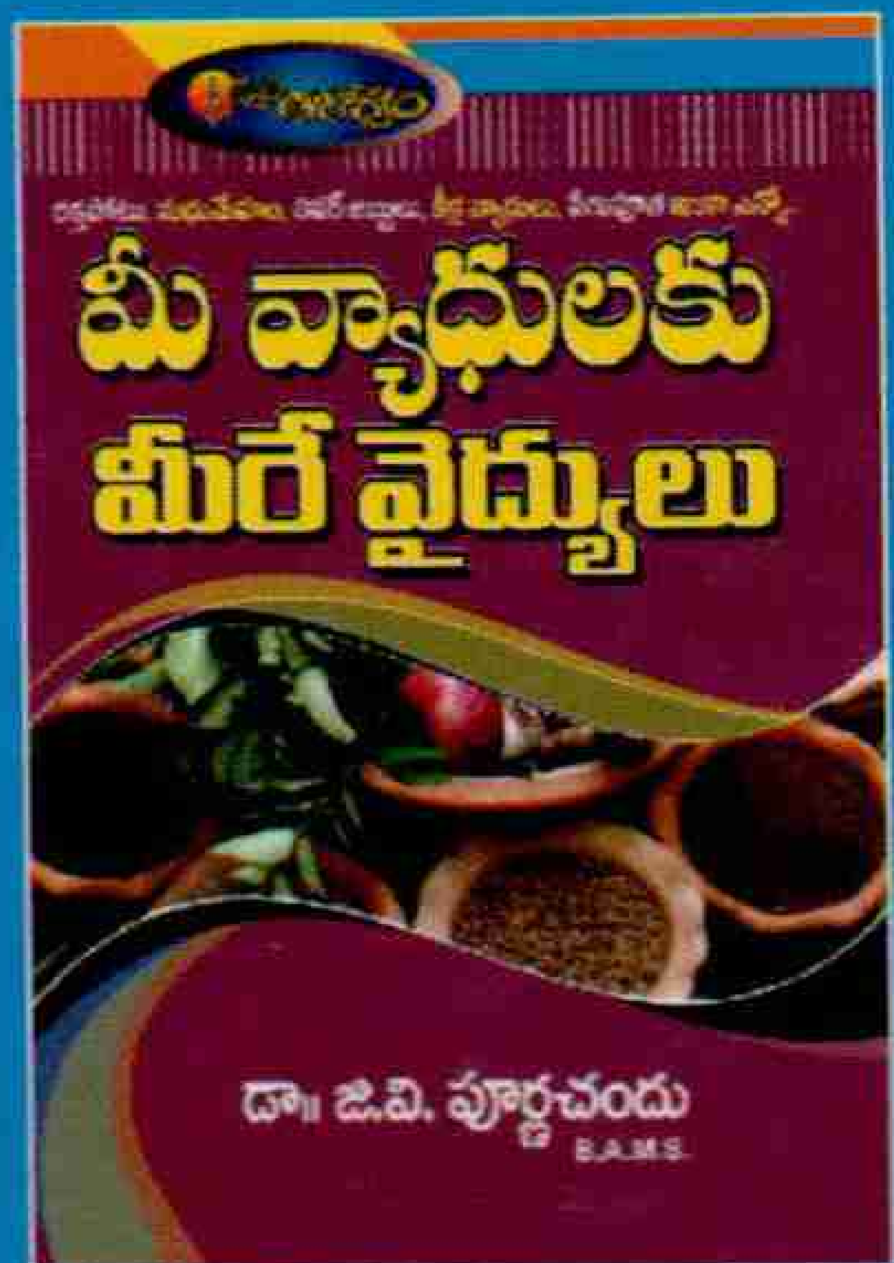


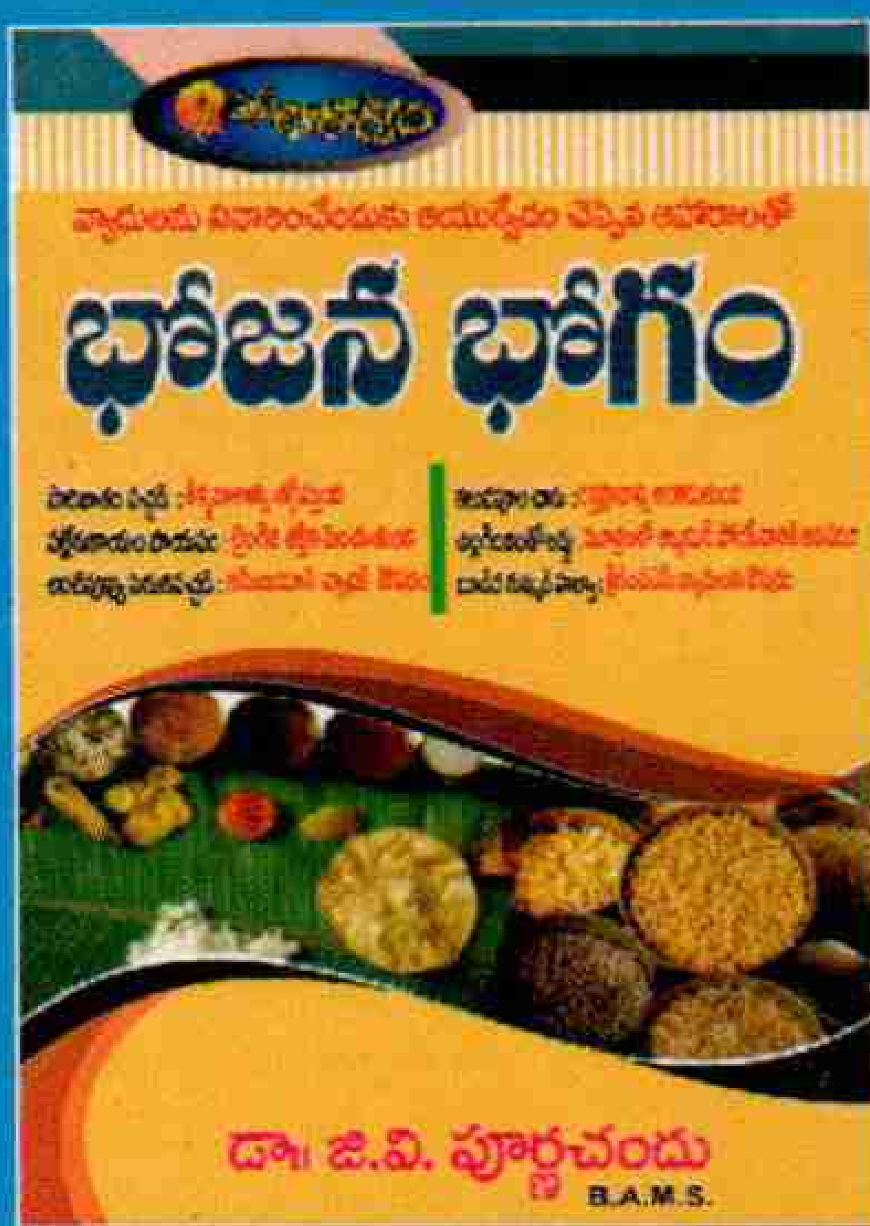


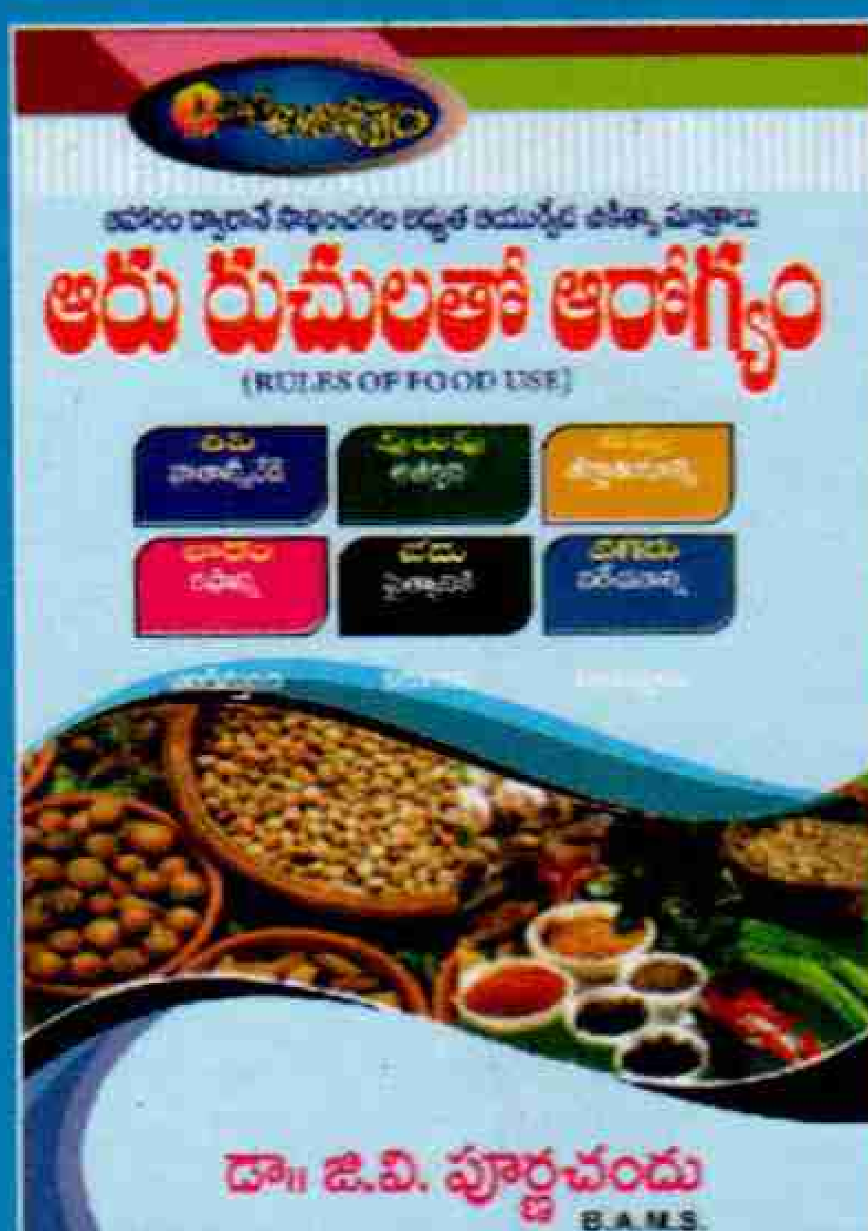


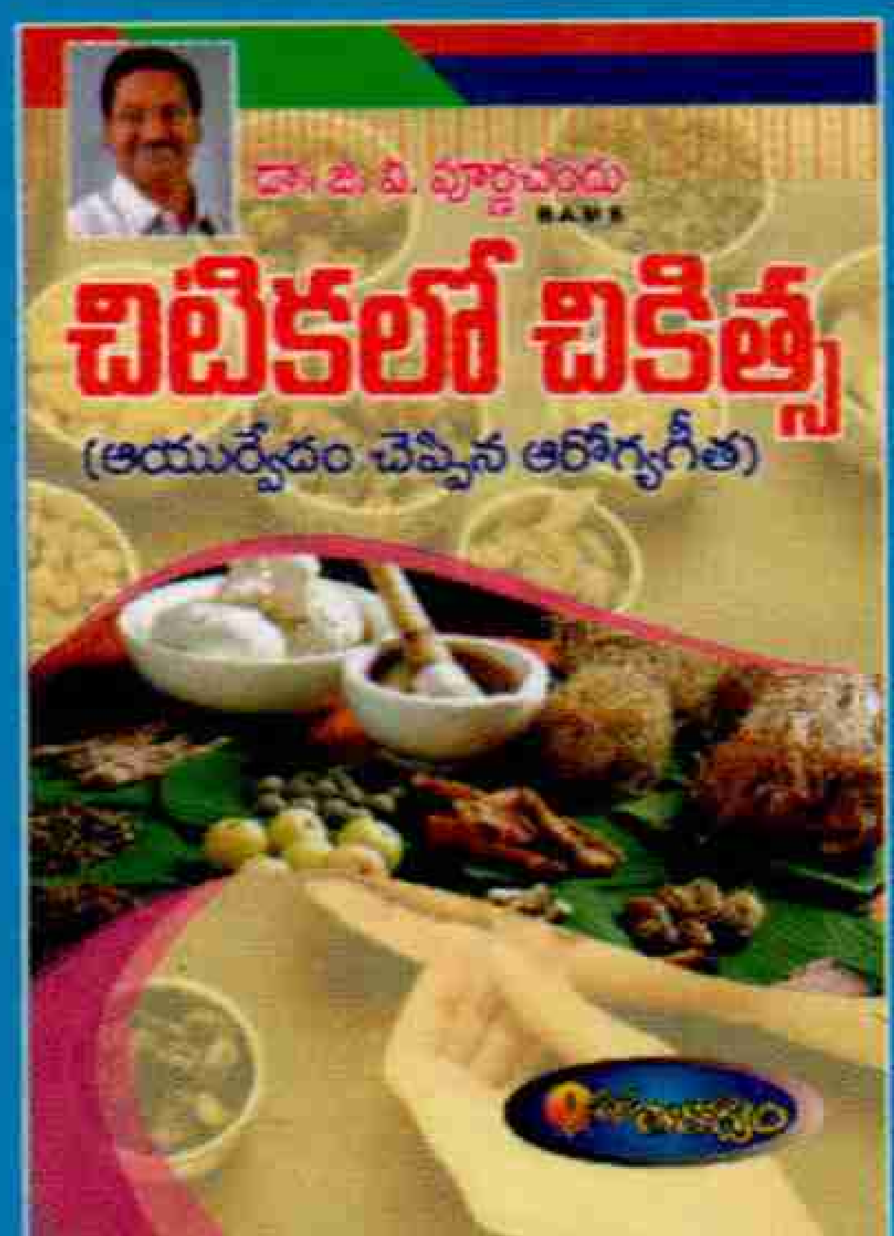












ఫోన్ : 0866 - 2434320
శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు
28-3-51, అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 2. (ఆం.ప్ర)

Check List

Book Number	G.V.P01B22F	Date	4/11/20
Front Cover	yes	Back Cover	yes
Blank Pages	CP, 153		
Missing Pages	NO		
Prepared	Lakshmi	Scanned	Lakshmi
BOOK SIZE	H 8.3 W 5.5	Pages	157